

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида №15 «Березка»**

155251, Ивановская область, г. Родники, мкр. Гагарина, д. 14, телефон 8(49336)23463,  
e-mail: 15berezka@mail.ru

**Принято** на педагогическом совете МКДОУ детского сада комбинированного вида №15 «Березка» 01.09.2022 г протокол № 1\_\_

**Утверждено:** заведующим МКДОУ детского сада комбинированного вида №15 «Березка»

Е.Н. Загуменникова

*Е.Н. Загуменникова*

*Принято 01.09.2022 г. - 108/VD*

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«Степ фитнес для дошкольников «ВЕСЕЛЫЕ СПУПЕНЬКИ»  
муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения  
детского сада комбинированного вида №15 «Березка»**

Коллектив разработчиков:  
Загуменникова Е.Н. - заведующий  
Зайцева С.И. – старший воспитатель  
Быкова М.А. – воспитатель

2022г.

## Содержание

Паспорт дополнительной общеобразовательной программы «Степ фитнес «Веселые ступеньки» .....	2-4
<b>I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	
1. Пояснительная записка .....	5 - 6
1.1.1. Цель, задачи программы.....	6
1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы .....	6 - 7
1.1.3. Значимые для разработки программы характеристики (в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста).....	7 - 8
1.2. Планируемые результаты освоения Программы. ....	8
1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе.....	10 – 1
1.3.1. Организация проведения оценки индивидуального развития в форме психологической диагностики.....	8 – 9
1.3.2. Система фиксации динамики развития воспитанников.....	9 - 10
<b>II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
2.1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие».....	11
2.2. Формы, методы и средства реализации программы .....	11 - 14
2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы .....	14 – 15
2.4. Взаимодействие с семьей.....	15
2.5. Взаимодействие с педагогами .....	15 - 16
<b>III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
3.1. Материально – техническое обеспечение .....	16 - 17
3.2. Оснащение развивающей предметно-пространственной среды.....	17 – 18
3.3. Кадровые условия реализации Программы.....	18
3.4. Программно-методическое обеспечение образовательной деятельности .....	18
3.5. Организация режима проведения занятий.....	18
3.6. Планирование образовательной деятельности по реализации Программы.....	18 – 19
3.7. Формы организации занятий .....	19 – 21
3.8. Организация двигательного режима.....	21
3.9. Примерная модель организации традиционных событий, праздников, мероприятий .....	21 – 22
IV. Краткая презентация программы .....	23

**ПАСПОРТ**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**  
**по «Степ фитнесу «ВЕСЕЛЫЕ СПУПЕНЬКИ»**

Название программы	Степ фитнес «ВЕСЕЛЫЕ СПУПЕНЬКИ»» (далее – Программа)
Направленность Программы	Развитие двигательных способностей и физических качеств детей
Год разработки	2022
Цель	Создание оптимальных условий для повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста средствами степ - аэробики.
Задачи	-формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет; -развивать координацию движений; -укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему; -развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию); -улучшать музыкальную и двигательную память детей; -расширять двигательный опыт детей; -развивать эстетический вкус и интерес к занятиям.
Ожидаемые результаты освоения Программы	Воспитанники, прошедшие курс степ-фитнес, должны освоить все базовые шаги и применять их в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов.
Срок реализации Программы	1 год
Количество часов в неделю/год	1/30 академических часов
Возраст обучающихся	от 5 до 7 лет
Форма занятий	групповая (6 чел.)
Краткое содержание	Курс программы рассчитан на один год обучения, проводится в холодное время года с октября по май. В Программе представлена организация комплексной деятельности оздоровительной, образовательной и воспитательной направленности, через организацию двигательной активности на занятиях по степ - фитнес. Занятия рассчитаны на воспитанников от 5 до 7 лет, проводятся 1 раз в неделю в спортивном зале дошкольного учреждения под руководством специалиста. Продолжительность одного занятия составляет 25-30 мин. Программа предусматривает тесное взаимодействие с родителями (законными представителями).

<p>Условия реализации Программы: - кадровые условия</p> <p>- специально оборудованное помещение</p> <p>- материалы, оборудование</p>	<p>Педагог осуществляет организацию образовательной деятельности по Программе, обеспечивает безопасные условия, несет ответственность за охрану жизни и здоровья детей.</p> <p>Наличие помещения для проведения занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.</p> <p>Для проведения занятия необходимы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Степ-платформы</li> <li>2. Мячи малого размера</li> <li>3. Гантели</li> <li>4. Магнитофон</li> <li>5. CD и аудио материал</li> </ol> <p>Наглядный материал: -иллюстрации видов спорта и степ - шагов; -игровые атрибуты; -«Живые игрушки», стихи, загадки; -картотеки игр</p>
--	---

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», на основе федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»), с учетом примерной основной образовательной программы дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 2/15 от 20.05.2015 г.) и СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», от 28.09.2020 №28.

Программа – документ, определяющий в соответствии с приоритетными направлениями деятельности ДОО основное содержание образования в образовательной области «Физическое развитие». Дополнительная общеразвивающая программа «Степ фитнес для дошкольников «ВЕСЕЛЫЕ СПУПЕНЬКИ» имеет физкультурно-оздоровительную направленность и является важным направлением в развитии и воспитании детей дошкольного возраста, реализуется за рамками ООП МКДОУ детского сада комбинированного вида №15 «Берёзка».

Современные дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным спортивным, подвижным играм пришли не менее увлекательные – компьютерные. Часто встречаются скучающие, равнодушные к спорту, слабые и неумелые мальчишки и девчонки. Дети перестали выходить на улицу во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности: компьютерные игры, просмотр мультфильмов. А для ребёнка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического интеллектуального развития. Поэтому задача каждого неравнодушного родителя и педагога – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья.

На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает необходимость совершенствования двигательного режима ДОУ путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-фитнес.

Детский фитнес – это форма физкультурно-оздоровительной работы с детьми, интегрирующая элементы хореографии, гимнастики, аэробики. Детский фитнес предполагает применение разнообразного оборудования, в первую очередь тренажёров и тренировочных устройств. Занятия им не только развивают координацию, гибкость и силовые качества, но и чувство ритма, артистичность, обеспечивают развитие моторики ребенка, правильной осанки.

Детский фитнес представляет собой комплекс четко продуманных упражнений, направленных на укрепление здоровья и правильного развития физических качеств и двигательных навыков. Детский фитнес – это система спортивных занятий, построенных на сочетании разнообразных физических упражнений с учетом особенностей развития детского организма.

Занятия фитнесом доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – ступы.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step» и означает «шаг». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джин Миллер. С помощью степ - аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения, развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы,

тренирует равновесие. Но самый главный результат занятий степ - аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата, а в результате систематических занятий дети получают гармонично развитое тело, прекрасную осанку и вырабатывают красивые, выразительные и точные движения.

**Актуальность:** В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей дошкольного возраста.

#### **1.1.1. Цель, задачи Программы**

**Цель:** – создание условий для укрепления здоровья, формирования потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании средствами фитнес-технологий.

##### **Задачи:**

##### **Оздоровительные**

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей 4-7 лет; профилактика плоскостопия;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы.

##### **Развивающие**

- развитие физических качеств детей 4-7 лет (координации, чувства равновесия, гибкости);
- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения.

##### **Образовательные**

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формирование знаний о фитнесе, степ фитнесе;
- обогащать двигательный опыт детей.

##### **Воспитательные**

- содействие формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, уверенность в себе, творчества в движениях.

#### **1.1.2 Принципы и подходы к формированию Программы**

Содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики.

Научно-методической основой Программы являются следующие принципы:

- принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их проведения;

- принцип индивидуальности - контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
- принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- принцип умеренности – продолжительность занятий 25-30 мин.;
- принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

**Новизна программы** заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 4-7 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

**Практическая значимость** состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

### **1.1.3 Значимые для разработки Программы характеристики**

Программу осваивают дети 4 – 7 лет МКДОУ детского сада комбинированного вида №15 «Березка». Занятия проводятся один раз в неделю.

#### **Возрастные особенности воспитанников 5-7 лет**

Возраст 3—7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы.

По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка пяти—семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой.

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 — 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100-1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности».

## **1.2 Планируемые результаты освоения Программы**

Освоение Программы предполагает:

- укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия;
- улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам;
- развитие креативных способностей в двигательной сфере;
- улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения;
- развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

Упражнения на степ - доске, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

Музыкальное сопровождение на занятиях степ - фитнесом способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на степе создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе.

Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, корректировки выполненного движения в соответствии с заданными образами.

### **Ожидаемые результаты у детей:**

1. Сформирована правильная осанка;
2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
3. Наблюдается снижение заболеваемости.
4. Сформирован стойкий интерес к двигательной активности, занятиям физической культурой;
5. Сформирован интерес к собственным достижениям;
6. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

## **1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе**

Для определения эффективности работы с детьми два раза в год проводится диагностика с учетом индивидуальных особенностей детей на основе диагностической карты.

### **1.3.1. Организация проведения оценки индивидуального развития в форме психологической диагностики**



Оценка индивидуального развития детей проводится в ходе внутренней диагностики основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка, результаты которого используются только для оптимизации образовательной работы с группой дошкольников и для решения задач индивидуализации образования через построение образовательной траектории для детей, испытывающих трудности в образовательном процессе или имеющих особые образовательные потребности.

Цель диагностирования – получить не только качественно новые результаты, но и оперативную информацию о реальном состоянии и тенденциях изменения объекта диагностирования для коррекции педагогического процесса.

Задачи диагностики:

1. Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности.
2. Определить путь достижения показателей физического развития, физической подготовленности и работоспособности.
3. Осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.

**Периодичность:** два раза в год (сентябрь, май). Периодичность педагогической диагностики обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса. Получаемая в ходе диагностики информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

### 1.3.2. Система фиксации динамики развития воспитанников

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей. Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе. В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне. Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги):

1. Базовый шаг.
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг страддел).
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты).
5. Касание платформы носком свободной ноги.
6. Шаг через платформу.
7. Выпады в сторону и назад.
8. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
9. Шаги на угол.
10. В – степ.
11. А – степ.
12. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).
13. Прыжки.
14. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

### Диагностика уровня знаний и умений по степ-фитнесу

Уровень развития ребенка		
Высокий	Средний	Низкий
Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно	Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки	Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные

## Диагностические методики.

### I. Равновесие.

#### 1. Упражнение «Фламинго»

Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек).

#### 2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

#### 3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

	5 лет	6 лет	7 лет
Мальчики	8,7-12	12,1-25,0	25,1-30, 2
Девочки	7,3-10,6	10,7-23,7	23.8-30

### II. Гибкость.

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

	Уровни	5-6	6-7
Мальчики	Высокий	7см	6см
	Средний	2-4см	3-5см
	Низкий	Менее2см	Менее 3см
Девочки	Высокий	8см	8см
	Средний	4-7см	4-7см
	Низкий	Менее 4см	Менее 4см

### III. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

### IV. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

### Карта диагностического обследования

Фамилия, имя	Владение доской		Знание базовых шагов		Чувство ритма		Равновесие		Гибкость		Статическое равновесие		Уровень усвоения программы	
	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг
1														

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»**

**Цель:** гармоничное физическое развитие, формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирование основ здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Создать условия для приобретения опыта в двигательной деятельности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость.
2. Развивать физические качества, способствующие правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук.
3. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).
4. Содействовать в становлении целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
5. Формировать начальные представления о некоторых видах спорта, способствовать овладению подвижными играми с правилами.
6. Создать условия для становления ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и т.д.).

Содержание образовательной программы основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С.Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивать:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

### **2.2. Формы, методы и средства реализации Программы**

Особенностью данной программы является применение фитнес-технологий. Детский фитнес – это осмысленное отношение к собственному телу, к его состояниям и возможностям, это не дань моде, это жизненная необходимость. Детский фитнес – это физическое развитие детей при одновременном развитии их умственных способностей на основе принципов «ненасильственного» физического воспитания, когда требование педагога незаметно превращается в желание самого ребенка. На занятиях используются: элементы самомассажа, дыхательная гимнастика, фитбол-гимнастика, силовые упражнения, ритмическая гимнастика, игровой стретчинг, а также методы снятия психоэмоционального напряжения. Занятия проводятся в игровой форме (сюжетно-ролевые, бессюжетные тематические).

Для воспитания нужных двигательных и спортивных качеств используются разнообразные формы и методы:

- методы развития силы – метод повторных усилий, метод развития динамической силы, метод изометрических усилий (характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме, когда при выполнении упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету и длина мышц не изменяется);
- методы развития быстроты движений – игровой метод; метод облегченных внешних усилий (уменьшение дистанции, высоты и т.д.);
- метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной интенсивностью, соревновательный метод;

- методы развития выносливости – интервальный метод, дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба, либо медленный бег; метод игры скоростей (заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения);
- методы развития гибкости – метод многократного растягивания, игровой метод; музыкально – ритмические упражнения и другие;
- методы развития ловкости – повторный и игровой методы, соревновательный метод.

Программа предусматривает изучение материала по степени координационной сложности:

1. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений.
2. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.
3. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.
4. Один комплекс степ-фитнеса как полного занятия выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться, поэтому один комплекс используем на обучающих и комбинированных занятиях. На обучающих - разучиваем новые шаги, а на комбинированных повторяем разученные и изучаем новые.
5. Один раз в два месяца проходят игровые итоговые занятия, где все изученное закрепляется в игровой или соревновательной форме с привлечением родителей.

На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

#### **Интеграция образовательных областей**

<b>Образовательная область</b>	<b>Задачи деятельности</b>
Физическое развитие	Осуществлять постоянный контроль за формированием правильной осанки. Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. Формировать правила безопасности на занятиях.
Речевое развитие	Подсказывать детям образцы обращения к взрослым, зашедшим в группу («Проходите, пожалуйста»). Формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями. Поощрять желание задавать вопросы воспитателю и сверстникам. Продолжать развивать и активизировать словарный запас детей. Формировать умение отчетливо произносить слова и короткие фразы, говорить спокойно, с естественными интонациями. Формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос.
Социально-коммуникативное развитие	Формировать доброжелательное отношение друг к другу. Создавать игровые ситуации, способствующие формированию внимательного, заботливого отношения к окружающим. Сообщать детям

	разнообразные, касающиеся непосредственно их сведения, о происшедших с ним изменениях (сейчас умеешь правильно и красиво двигаться).
Познавательное развитие	Развивать умение видеть общий признак предметов группы при выполнении упражнений с атрибутами.
Художественно-эстетическое развитие	Формировать эмоциональную отзывчивость на произведение, умение различать веселую и грустную музыку. Выполнять в такт музыки движения.

#### Виды занятий

**1. Диагностические** - на нем определяется уровень физической подготовленности воспитанников.

**2. Обучающие** - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.

**3. Комбинированные** - повторение и совершенствование ранее изученных движений. А также изучение нового.

**4. Итоговое - игровое** - проводится 1 раз в два месяца. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период, и может быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное.

#### Структура занятия

	Части занятий	Длительность / мин	Направленность упражнений
1	<b>Разминка</b> - строевые упражнения; - логоритмика	4	-на осанку; -типы ходьбы; -движения рук, хлопки в такт
2	<b>Основная</b> -базовые и основные шаги; -подвижная игра; -стретч	24	-для мышц шеи; -для мышц плечевого пояса; -для мышц туловища; -для ног; -для развития мышц силы; -для развития гибкости; -для развития ритма и такта
3	<b>Заключительная</b> -упражнения на расслабления; - релаксация; - дыхательные упражнения	2	-на расслабление; -на дыхание

В занятии выделяются 3 части: разминка, основная, заключительная.

Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.

Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и будет составлять от 3 - 5 минут.

Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу «сверху вниз»: наклоны головы в стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

После разминки следует основная часть, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» на степ-платформах. Во время основной части происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. «Шаги» выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику.

После проводится подвижная игра и заключением основной части является стретч, в процессе которого решаются следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния;
- умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки.

Стретч начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д. Из седа следует продуманный переход в положение стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию.

#### **Календарный учебный план**

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05
Сроки проведения первичного обследования	+								
Сроки проведения вводных занятий	+								
Сроки проведения: - обучающих и комбинированных занятий		+	+	+	+	+	+	+	
Сроки итогового обследования									+

### **2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы**

В современном мире возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей, пропаганде спорта и здорового образа жизни. Это побуждает к поиску новых форм и методов нетрадиционного направления работы по физическому воспитанию в детском саду. Как сделать так, чтобы занятия по оздоровительному степ-фитнесу стали действительно развивающими, интересными, увлекательными, познавательными?

В учебных пособиях по оздоровительному фитнесу для дошкольников достаточно подробно освещена методика организации традиционных тренировочных занятий. Добиться высокого качества освоения движений детьми и большого оздоровительного эффекта на подобных занятиях весьма затруднительно. Педагог вынужден постоянно давать детям указания, невольно вырабатывая у них ориентировку на внешний контроль. Кроме того, постоянные указания, замечания, даже если они вполне обоснованы, снижают положительный настрой детей, создают определенное психологическое напряжение. Именно поэтому, а также ради того, чтобы все занятия работали на укрепление здоровья ребенка, следует включать нетрадиционные занятия различные по содержанию, структуре и методике проведения.

В соответствии с ФГОС ДОО каждый дошкольник имеет право на выбор представленных в предметно-развивающей среде пособий, реализацию собственных потребностей и интересов, что расширяет возможности саморазвития и взаиморазвития. Свободный выбор предполагает ответственность ребенка за свой выбор.

В нашей дошкольной образовательной организации в спортивном зале имеется как заводское физкультурное оборудование (мягкие модули, мячи, обручи, шведская стенка, гимнастические наборы), так и сделанное своими руками (флажки, султанчики, мешочки с песком, массажеры). Использование этого оборудования позволяет разнообразить занятия, проводить их максимально интересно и эффективно.

Занятия по степ-фитнесу увлекают детей своим разнообразием и доступностью: они с удовольствием приходят на занятие, активно участвуют в играх, перевоплощаются в различных героев, проявляют большую фантазию в соответствии с сюжетом, раскрепощаются, освобождаются от напряжения, позитивно взаимодействуют в среде сверстников. У детей формируется интерес, потребность и осознанное отношение к занятиям оздоровительной аэробикой.

Необходимым условием развитием инициативного поведения является воспитание его в условиях развивающего, не авторитарного общения. Педагогическое общение, основанное на принципах любви, понимания, терпимости и упорядоченности деятельности, станет условием полноценного развития позитивной свободы и самостоятельности ребенка.

#### **2.4. Взаимодействие с семьей**

Взаимодействие с семьей – одно из важнейших направлений в образовательной деятельности учреждения, наилучшие результаты отмечаются там, где педагоги и родители (законные представители) действуют согласованно. Вовлечение семьи в единое образовательное пространство «Детский сад – семья» проходит через применение разнообразных форм взаимодействия с родителями:

- Индивидуальные беседы (по запросу родителей).
- Консультации «Требование к физкультурной форме в детском саду», «Правильный выбор обуви».
- Памятка «Формирование осанки – полезные советы».
- Анкетирование, опрос. «Что такое фитнес?», «Создание в семье предпосылок для физического развития».
- День открытых дверей.
- Информация на стендах (полезные советы).
- Информация на официальном сайте ДООУ, страничке ДООУ в Контакте и закрытые странички групп.

Процедура выбора дополнительной общеобразовательной программы предполагает ознакомление с нормативными документами, регламентирующими деятельность образовательного учреждения по оказанию дополнительных образовательных услуг и содержанием дополнительной общеобразовательной программы.

Прекращение договора оказания дополнительной образовательной услуги «Степ фитнес для дошкольников «ВЕСЕЛЫЕ СПУПЕНЬКИ», возможно по усмотрению родителей (законных представителей) воспитанников и образовательного учреждения в случаях:

- признание родителями (законными представителями) воспитанников и (или) образовательного учреждения нецелесообразным дальнейшее освоение детьми дополнительной образовательной программы;
- нежелания воспитанником осваивать дополнительную общеобразовательную программу;
- неудовлетворенность родителей (законных представителей) воспитанников ДООУ качеством образовательных услуг;
- противопоказания по состоянию здоровья.

#### **2.5. Взаимодействие с педагогами**

Данная Программа предполагает взаимодействие со специалистами образовательного учреждения: с воспитателями группы, музыкальным руководителем.

**Взаимодействие с педагогами происходит через организацию различных форм работы:**

- консультации для педагогов дошкольного учреждения и города;
- распространение и публикация памяток, рекомендаций на официальном сайте дошкольного учреждения, страничке ДОУ в Контакте и закрытые странички групп.
- Выступление на педагогическом совете: опыт работы «Результат реализации программы дополнительного образования «Степ фитнес для дошкольников «ВЕСЕЛЫЕ СПУПЕНЬКИ».
- Семинар – практикум: «Здоровьесберегающие технологии в дошкольном учреждении в условиях реализации ФГОС ДО.
- Пополнение РППС физкультурным оборудованием.

**Воспитатели, учителя-логопеды, учителя-дефектологи, педагоги-психологи проводят:**

- дыхательную гимнастику;
- упражнения на релаксацию;
- упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и формирование правильной осанки;
- подвижные игры.

**Музыкальный руководитель готовит:**

- совместные праздники и развлечения.



### **III. Организационный раздел**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Материально – техническое обеспечение, оснащение образовательного процесса и развивающая среда детского сада соответствует ФГОС ДО и отвечают всем требованиям СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». В дошкольном учреждении созданы все необходимые условия, позволяющие в полной мере эффективно осуществлять образовательный процесс, решать задачи воспитания и развития детей с учетом основных направлений деятельности учреждения.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Температура воздуха в зале составляет 18-20 С. Подбор оборудования определяется программными задачами. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Для реализации данной Программы имеет наличие технических средств обучения:

- магнитофон;
- музыкальный центр;
- аудиокассеты, диски;

Мультимедийное оборудование:

- ноутбук;
- интерактивная доска;
- сканер, принтер, ксерокс.

Картотеки:

- подвижных игр;
- комплексы дыхательной гимнастики;
- комплексы для восстановления дыхания.

#### **3.2. Оснащение развивающей предметно-пространственной среды**

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства Учреждения, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития. Развивающая среда обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей, а так же возможности для уединения.

Материально-техническое обеспечение Учреждения включает разнообразные материалы, оборудование и инвентарь, которые обеспечивают двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях.

Реализация дополнительной образовательной Программы «Степ фитнес для дошкольников «ВЕСЕЛЫЕ СПУПЕНЬКИ» проходит в спортивном зале дошкольного образовательного учреждения, во время которой используется разнообразный спортивный инвентарь, современное оборудование. Спортивный зал представляет собой систему пространств, в которых разворачиваются определенные функциональные процессы, связанные с жизнеобеспечением, здоровьесбережением детей и их полноценным развитием и рассматривается как объект проектирования.

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Трансформируемость пространства обеспечивает возможность изменений предметно-развивающей среды, позволяющих, по ситуации, вынести на первый план ту или иную функцию пространства.

Полифункциональность предусматривает обеспечение всех составляющих воспитательно-образовательного процесса и возможность разнообразного использования различных составляющих предметно-развивающей среды.

Вариативность среды, наличие в ДООУ различных пространств (для игр разной подвижности), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей. Периодическая сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

Доступность среды позволяет осуществлять образовательную деятельность, свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивает все основные виды детской активности.

Безопасность развивающей предметно-пространственной среды, соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования обеспечивает сохранению жизни и здоровья детей.

Материалы и оборудование для двигательной активности включают оборудование для ходьбы, бега и равновесия; для прыжков; для катания, бросания и ловли; для ползания и лазания; для общеразвивающих упражнений и др.

### 3.3. Кадровые условия реализации Программы

Программу реализует педагог, назначаемый приказом руководителя.

### 3.4. Программно-методическое обеспечение образовательной деятельности

1. Статья «степ-аэробика в физическом воспитании детей» <https://cyberleninka.ru/article/n/step-aerobika-v-fizicheskom-vozpitanii-detey>;

2. Статья «степ-аэробика как средство повышения двигательной активности учащихся» <https://www.lurok.ru/categories/17/articles/23774>;

1. Статья «СТЕП-АЭРОБИКА В РАЗВИТИИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ РЕА» <https://cyberleninka.ru/article/n/step-aerobika-v-razvitii-starshih-doshkolnikov-v-usloviyah-rea>.

### 3.5. Организация режима проведения занятий

Максимальная учебная нагрузка воспитанника составляет 32 игровых тематических занятия. Работа дополнительной образовательной деятельности рассчитана на 8 месяцев (с октября по май).

Занятие проводится 1 раз в неделю. Продолжительность образовательной деятельности регламентируется нормами СанПиН 2.4.1.3049-13 для детей 4-5 лет не более 20 минут. Занятия проводятся в игровой форме (сюжетно-ролевые, бессюжетные тематические)

### 3.6. Планирование образовательной деятельности по реализации Программы

<b>Октябрь</b>	
1 неделя	Путешествие в Тридцатое царство
2 неделя	В лесу
3 неделя	Ферма
4 неделя	Теремок
<b>Ноябрь</b>	
1 неделя	Волшебные часы
2 неделя	Игры во дворе
3 неделя	Школа мяча
4 неделя	Обруч дружбы

<b>Декабрь</b>	
1 неделя	В гости к нам пришла зима
2 неделя	Кукольный балаганчик
3 неделя	Зимний лес
4 неделя	Зима в далеких странах
<b>Январь</b>	
1 неделя	Открываем календарь-начинается Январь
2 неделя	Весёлые водители
3 неделя	Правила дорожные знать каждому положено
<b>Февраль</b>	
1 неделя	Пожарные на учении
2 неделя	Африка
3 неделя	Север в гости приглашает
4 неделя	Защитники Отечества
<b>Март</b>	
1 неделя	Широкая Ярмарка
2 неделя	Как путешествовал Джованнинно
3 неделя	Весна идет Весна в лесу
4 неделя	Школа мяча
5 неделя	Весна идет
<b>Апрель</b>	
1 неделя	К нам приехал цирк
2 неделя	Космодром здоровья
3 неделя	Морские приключения
4 неделя	Весенние приметы
<b>Май</b>	
1 неделя	Парад Победы
2 неделя	Весёлые водители
3 неделя	Знакомые насекомые
4 неделя	В гости к Лету

### 3.7. Формы организации занятий

Время проведения	Тема	Задачи
Сентябрь 1-2 неделя	Диагностическое	-провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств таких как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности; -определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги)
Сентябрь 3-4 неделя	Вводное	-познакомить детей с термином «Степ - фитнеса», дать детям сведения о пользе занятий степ – фитнесом; -дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - фитнеса в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка; -вызвать желание заниматься степ - фитнесом посредством просмотра фотографий, журналов, показа комплекса степ – фитнеса инструктором;

		<ul style="list-style-type: none"> <li>-развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки;</li> <li>-развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве.</li> </ul>
Октябрь	<p>Обучающее 1 неделя</p> <p>Комбинированное 2,3,4 недели</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-учить правильному выполнению степ-шагов на ступах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка);</li> <li>-разучивать аэробные шаги;</li> <li>-научить начинать упражнения с различным подходом к платформе;</li> <li>-развивать мышечную силу ног;</li> <li>-разучить комплекс №1</li> </ul>
Ноябрь	<p>Обучающее 1 неделя</p> <p>Комбинированное 2,3,4 неделя</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела;</li> <li>-закреплять основные подходы в степ-фитнесе, продолжать учить сочетать движения с музыкой;</li> <li>-разучивать новые шаги;</li> <li>-развивать выносливость, равновесие, гибкость;</li> <li>-укреплять дыхательную систему;</li> <li>-развивать уверенность в себе;</li> <li>-разучить комплекс №2.</li> </ul>
Декабрь	<p>Обучающее 1 неделя</p> <p>Комбинированное 2,3,4 недели</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук;</li> <li>-развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами;</li> <li>-разучивать шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону;</li> <li>-продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке;</li> <li>-развивать умения твердо стоять на степе;</li> <li>-разучить комплекс №3.</li> </ul>
Январь	<p>Обучающее 1 неделя</p> <p>Комбинированное 2,3 неделя</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов;</li> <li>-разучить новый шаг (тап даун);</li> <li>-развивать выносливость, гибкость;</li> <li>-развитие правильной осанки;</li> <li>-развивать умение работать в общем темпе с предметами – кубиками;</li> <li>-разучить комплекс №4.</li> </ul>
Февраль	<p>Обучающее 1 неделя</p> <p>Комбинированное 2,3,4 недели</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-продолжать закреплять степ шаги.</li> <li>-учить реагировать на визуальные контакты</li> <li>-совершенствовать точность движений</li> <li>-развивать быстроту.</li> <li>-развивать умение работать в общем темпе с предметами - лентами.</li> <li>-разучить комплекс №5.</li> </ul>
Март	<p>Обучающее 1 неделя</p> <p>Комбинированное 2-3, 4 неделя</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-поддерживать интерес заниматься степ-фитнесом;</li> <li>-совершенствовать разученные шаги;</li> <li>-продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног;</li> <li>-воспитывать любовь к физкультуре;</li> <li>-развивать ориентировку в пространстве;</li> <li>-разучить комплекс №6.</li> </ul>
Апрель		<ul style="list-style-type: none"> <li>-упражнять в сочетании элементов;</li> </ul>

		-продолжать развивать мышечную силу ног; -продолжать развивать выносливость, равновесие, гибкость, быстроту; -развивать умение действовать в общем темпе; -поддерживать интерес заниматься степ-фитнесом; -разучить комплекс №7.
Май	Комбинированное 1-2 неделя	-провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств; -определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).
	Диагностическое 3-4 неделя	-разучить комплекс № 8; -повторить комплекс №1.

### 3.8. Организация двигательного режима

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.)
Реализация ДОП «Степ фитнес для дошкольников «ВЕСЕЛЫЕ СПУПЕНЬКИ»	В спортивном зале	1 раз в неделю 20 – 30 мин.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня ДОУ	утренняя гимнастика физкульт-минутки  динамические паузы  подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 5-8 мин. 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий Ежедневно между занятиями 10 мин Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 мин.
Активный отдых в рамках дополнительной образовательной деятельности «Степ фитнес для дошкольников «ВЕСЕЛЫЕ СПУПЕНЬКИ»	физкультурный досуг	2 раза в год 20-30 мин.

### 3.9. Примерная модель организации традиционных событий, праздников, мероприятий

В образовательном учреждении в течение ряда лет сложилась своя система традиционных праздников, событий, мероприятий, которые проводятся ежегодно. Они способствуют тесному взаимодействию всех участников образовательных отношений: детей, педагогов, родителей (законных представителей). Количество мероприятий может меняться в зависимости от их актуальности, потребности воспитанников, условий для их проведения.

Временной период	Дети	Родители	Педагоги
Сентябрь	Акция «Сохрани свое сердце здоровым»	Семейное обследование в Центре здоровья	Наглядно-информационный материал

Октябрь	Спортивный праздник «День здоровья»	Участие в спортивных соревнованиях	Изготовление нестандартного физкультурного оборудования
Декабрь	Физкультурный досуг «Зимние забавы»	Подготовка спортивного инвентаря	Обучение детей приемам зимних видов спорта
Апрель	День здоровья	Консультирование родителей	Взаимопосещение режимных моментов
Июнь	Летний спортивный праздник	Обмен семейным опытом	Семинар-практикум для педагогов «Оборудование для игр с ветром, водой, песком»

#### IV. Краткая презентация программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Степ фитнес для дошкольников «ВЕСЕЛЫЕ СПУПЕНЬКИ» создана на основе ОП МКДОУ детского сада комбинированного вида №15 «Березка», комплексной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы.

Реализация программы осуществляется посредством организации работы дополнительной образовательной деятельности по направлению степ-фитнес.

Программа разработана в соответствии с федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», на основе федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»), с учетом примерной основной образовательной программы дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 2/15 от 20.05.2015 г.) и СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», от 28.09.2020 №28.

Детский фитнес – это форма физкультурно-оздоровительной работы с детьми, интегрирующая элементы хореографии, гимнастики, аэробики. Детский фитнес предполагает применение разнообразного оборудования, в первую очередь тренажеров и тренировочных устройств. Занятия им не только развивают координацию, гибкость и силовые качества, но и чувство ритма, артистичность, обеспечивают развитие моторики ребенка, правильной осанки.

Актуальность: В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что предлагаемые в Программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей дошкольного возраста.

**Цель Программы:** создание условий для укрепления здоровья, формирования потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании средствами фитнес-технологий.

##### **Задачи:**

##### **Оздоровительные**

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей 4-7 лет; профилактика плоскостопия;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы.

##### **Развивающие**

- развитие физических качеств детей 4-7 лет (координации, чувства равновесия, гибкости);
- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения.

##### **Образовательные:**

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формирование знаний о фитнесе, степ фитнесе;
- обогащать двигательный опыт детей.

**Воспитательные:**

- содействие формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, уверенность в себе, творчества в движениях.

**Планируемые результаты освоения Программы**

Освоение Программы предполагает:

- укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия;
- улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам;
- развитие креативных способностей в двигательной сфере;
- улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения;
- развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

Упражнения на степ - доске, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

Музыкальное сопровождение на занятиях степ - фитнесом способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на степе создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе.

Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, корректировки выполненного движения в соответствии с заданными образами.

**Ожидаемые результаты у детей:**

1. Сформирована правильная осанка;
2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
3. Наблюдается снижение заболеваемости.
4. Сформирован стойкий интерес к двигательной активности, занятиям физической культурой;
5. Сформирован интерес к собственным достижениям;
6. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

Программа предусматривает изучение материала по степени координационной сложности:

1. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений.
2. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.
3. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать



акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

4. Один комплекс степ-фитнеса как полного занятия выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться, поэтому один комплекс используем на обучающих и комбинированных занятиях. На обучающих - разучиваем новые шаги, а на комбинированных повторяем разученные и изучаем новые.

5. Один раз в два месяца проходят игровые итоговые занятия, где все изученное закрепляется в игровой или соревновательной форме с привлечением родителей.

На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Программа реализуется в тесном сотрудничестве с семьями обучающихся. В ходе образовательного процесса проводятся дни открытых дверей, ведется документация о ходе и содержании реализации Программы, проводятся индивидуальные и групповые консультации, размещается материал на стендах, на официальной странице Учреждения в социальной сети «Контакт», на закрытых страничках групп в соц. сети «Одноклассники».