

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 40 компенсирующего вида»
(МДОУ «Д/с № 40»)

СОГЛАСОВАНО
Решением педагогического совета
от 31.08.2020 г. протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего
МДОУ «Д/с № 40»
от 01.09.2020 г. № 01-14/67

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Фитнес для малышей»

для детей 3-4 лет

срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Рыбина Надежда Николаевна, инструктор по физической культуре

УХТА, 2020 год

Содержание:

1. Общая характеристика Программы	3-19
1.1. Пояснительная записка	3-4
1.2. Цель и задачи Программы	4
1.3. Содержание программы	5-18
2. Организационно-педагогические условия	18 - 20
2.1. Календарный учебный график	18
2.2. Условия реализации программы	18-19
2.3. Формы контроля	19
2.4.Оценочные материалы	19-20
3. Список используемой литературы	20-21
Приложение 1.Комплексы упражнений.	
Приложение 2. Техника безопасности. Основные правила техники выполнения упражнений на степ- платформе.	
Приложение 3. Подвижные игры.	

1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес для малышей» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, создана для детей младшего дошкольного возраста (3-4 лет) и направлена на развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

Актуальность программы

В настоящее время перед ДОУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений детей дошкольного возраста. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Еще одна причина ухудшения здоровья – снижение двигательной активности. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. На занятиях с ослабленными детьми должны использоваться программы по профилактической физической культуре.

Вид детского фитнеса – степ-аэробика, это современный и достаточно эффективный инструмент в пропаганде здорового образа жизни. Но самое главное достоинство степ - аэробики — ее оздоровительный эффект. Фитнес (англ. fitness, от глагола «tofit» -соответствовать, быть в хорошей форме) в более широком смысле - это общая физическая подготовленность организма человека.

Новизна программы

Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Благодаря использованию степ – аэробики снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на здоровье.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес для малышей» определена тем, что ориентирует воспитанника на приобщение к физической культуре через игру, применение полученных знаний, умений и навыков физической культуры в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Занятия являются разновидностью физической культуры и позволяют ребенку поверить в себя, свои возможности, а также научиться взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.

Отличительные особенности программы

Программа предполагает освоение простейших шагов в степ – аэробике. Использование степ – платформы в качестве нестандартного оборудования на занятиях с детьми младшего дошкольного возраста. Традиционно степ платформа используются на занятиях с детьми старшего школьного возраста. Внедрение степ- платформы в занятия с младшим возрастом позволяет разнообразить занятия, развивать физические качества детей и обогащать их двигательный потенциал.

В программе применена комбинация методики детского фитнеса - **степ-аэробика** в сочетании с оздоровительными технологиями: использование упражнений детской йоги,

игровых упражнений, игровая гимнастика, дыхательная гимнастика; подвижная игра; релаксация.

Адресат программы

Данная программа рассчитана на занятия с детьми 3-4 лет. Для обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Фитнес для малышей» принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний) без предварительного отбора. Зачисление в группы для занятий по данной Программе осуществляется в заявительном порядке, в соответствии с договором между родителями и дошкольным образовательным учреждением.

Данный вариант программы может быть использован для воспитанников, не обладающих и не занимавшихся ранее и имеющих различные навыки и способности.

Объем Программы общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения Программы составляет 32 уч. часа.

Формы организации образовательного процесса.

Программа рассчитана на групповое обучение.

Формы проведения занятий: обучение по программе «Фитнес для малышей» проводится в форме:

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- игра, развлечение;
- открытое занятие

Формы организации деятельности воспитанников на занятии:

- групповая;
- индивидуально–групповая;

Основные этапы обучения на степ- платформе:

- обучение простым шагам;
- при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук;
- после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

Срок освоения Программы: 1 год

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 1 академический час (в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 и возрастным нормам детей продолжительность 1 академ. часа для детей 3-4 лет: равна 10-15 минут. Занятия по данной программе осуществляются во второй половине дня.

1.2.Цель и задачи Программы

Цель программы: Содействовать развитию физических качеств, укреплению здоровья и приобщению к здоровому образу жизни детей младшего дошкольного возраста. Развивать двигательную активность детей.

Задачи:

1. Разучить основные шаги на степ – платформе.
2. Формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения на степ-платформе.
3. Развивать равновесие, координацию движений.
4. Развивать музыкальную и двигательную память детей.
5. Развивать гибкость у детей.

6. Сформировать повышенный интерес к занятиям.

1.3. Содержание Программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов (практика)
1	Вводное занятие	1
2.	<i>«Шагаем потихоньку»</i>	4
2.1	Комплекс № 1	1
2.2	Комплекс № 1	1
2.3.	Комплекс № 1	1
2.4.	Комплекс № 1	1
3.	<i>«Раз, два три мы молодцы»</i>	4
3.1	Комплекс № 2	1
3.2	Комплекс № 2	1
3.3	Комплекс № 2	1
3.4	Комплекс № 2	1
4.	<i>«Развитие ловкости, координационных способностей»</i>	3
4.1.	Комплекс № 3	1
4.2	Комплекс № 3	1
4.3	Комплекс № 3	1
5.	<i>«Маленькие йоги»</i>	3
5.1	Комплекс № 4	1
5.2	Комплекс № 4	1
5.3	Комплекс № 4	1
6.	<i>«Закрепляем шаги и учим новые»</i>	4
6.1	Комплекс № 5	1
6.2	Комплекс № 5	1

6.3	Комплекс № 5	1
6.4.	Комплекс № 5	1
7.	<i>«Поднимаемся и спускаемся»</i>	4
7.1	Комплекс № 6	1
7.2	Комплекс № 6	1
7.3	Комплекс № 6	1
7.4	Комплекс № 6	1
8.	<i>«Совершенствовать качество выполнения упражнений»</i>	4
8.1	Комплекс № 7	1
8.2	Комплекс № 7	1
8.3	Комплекс № 7	1
8.4	Комплекс № 7	1
9.	<i>«Закрепить пройденный материал»</i>	4
9.1.	Комплекс № 8	1
9.2	Комплекс № 8	1
9.3	Комплекс № 8	1
9.4	Комплекс № 8	1
10.	Итоговое занятие	1
	ИТОГО	32

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема	Программное содержание		Материал, оборудование	Дата проведения	Дата проведения (факт)
		Цель и задачи	Методы и приемы			
1	Вводное занятие	<p>Цель: Познакомить детей с термином «Степ - аэробика».</p> <p>Задачи: Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой. Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. Вызвать желание заниматься степ - аэробикой</p>	<p><i>Подвижная игра:</i> «Цирковые лошадки» <i>Релаксационная игра:</i> «Поймай бабочку»</p>	Степ платформы, коврики	05.10.20	
Раздел 1. «Шагаем потихоньку»						
2	Комплекс № 1 (разучиваем)	<p>Цель: учить детей ходить друг за другом, ходить змейкой между степов.</p> <p>Задачи: Учить подниматься и спускаться на степ полной стопой. Учить детей приставному шагу на степ. Учить согласованному движению рук и ног. Упражнять в беге в рассыпную. Учить ходьбе по степам держа равновесие. Развивать у детей координацию движений. Развивать умение слушать музыку и двигаться в такт музыке. Многократно повторять упражнения</p>	<p><i>Подвижная игра:</i> «Найди домик» <i>Релаксационная игра:</i> «Поймай бабочку»</p>	Степ платформы, коврики	12.10.20	
3	Комплекс № 1 (продолжение)	<p>Цель: учить детей ходить друг за другом, ходить змейкой между степов.</p> <p>Задачи: Учить подниматься и спускаться</p>	<p><i>Подвижная игра:</i> «Найди домик» <i>Релаксационная игра:</i></p>	Степ платформы, коврики	19.10.20	

		на степ полной стопой. Учить детей приставному шагу на степ. Учить согласованному движению рук и ног. Упражнять в беге в рассыпную. Учить ходьбе по степам держа равновесие. Развивать у детей координацию движений. Развивать умение слушать музыку и двигаться в такт музыке. Многократно повторять упражнения	«Поймай бабочку»			
4	Комплекс № 1 (продолжение)	Цель: учить детей ходить друг за другом, ходить змейкой между степов. Задачи: Учить подниматься и спускаться на степ полной стопой. Учить детей приставному шагу на степ. Учить согласованному движению рук и ног. Упражнять в беге в рассыпную. Учить ходьбе по степам держа равновесие. Развивать у детей координацию движений. Развивать умение слушать музыку и двигаться в такт музыке. Многократно повторять упражнения	<i>Подвижная игра:</i> «Найди домик» <i>Релаксационная игра:</i> «Поймай бабочку»	Степ платформы, коврики	26.10.20	
5	Комплекс № 1 (закрепление)	Цель: учить детей ходить друг за другом, ходить змейкой между степов. Задачи: Учить подниматься и спускаться на степ полной стопой. Учить детей приставному шагу на степ. Учить согласованному движению рук и ног. Упражнять в беге в рассыпную. Учить ходьбе по степам держа равновесие. Развивать у детей координацию движений. Развивать умение слушать музыку и двигаться в такт музыке. Многократно повторять упражнения	<i>Подвижная игра:</i> «Найди домик» <i>Релаксационная игра:</i> «Поймай бабочку»	Степ платформы, коврики	02.11.20	

		Раздел 2:: «Раз, два три мы молодцы»				
6	Комплекс № 2 (разучивание)	Цель: Учить правильному выполнению подъема, спуска. Задачи: Развивать мышечную силу ног. Продолжать учить детей выполнять упражнения в такт музыке. Развивать правильную осанку. Развивать гибкость с помощью упражнений на растяжку. Упражнять в прыжках и правильном приземлении	<i>Подвижная игра:</i> «Физкульт -Ура» <i>Малоподвижная игра:</i> «Найди погремушку»	Степ платформы, коврики	9.11.20	
7	Комплекс № 2 (продолжение)	Цель: Учить правильному выполнению подъема, спуска. Задачи: Развивать мышечную силу ног. Продолжать учить детей выполнять упражнения в такт музыке. Развивать правильную осанку. Развивать гибкость с помощью упражнений на растяжку. Упражнять в прыжках и правильном приземлении	<i>Подвижная игра:</i> «Физкульт -Ура» <i>Малоподвижная игра:</i> «Найди погремушку»	Степ платформы, коврики	16.11.20	
8	Комплекс № 2 (продолжение)	Цель: Учить правильному выполнению подъема, спуска. Задачи: Развивать мышечную силу ног. Продолжать учить детей выполнять упражнения в такт музыке. Развивать правильную осанку. Развивать гибкость с помощью упражнений на растяжку. Упражнять в прыжках и правильном приземлении	<i>Подвижная игра:</i> «Физкульт -Ура» <i>Малоподвижная игра:</i> «Найди погремушку»	Степ платформы, коврики	23.11.20	
9	Комплекс № 2 (закрепление)	Цель: Учить правильному выполнению подъема, спуска. Задачи: Развивать мышечную силу ног. Продолжать учить детей выполнять упражнения в такт музыке. Развивать правильную осанку. Развивать гибкость с	<i>Подвижная игра:</i> «Физкульт -Ура» <i>Малоподвижная игра:</i> «Найди погремушку»	Степ платформы, коврики	30.11.20	

		помощью упражнений на растяжку. Упражнять в прыжках и правильном приземлении				
Раздел 3: «Развитие ловкости, координационных способностей»						
10	Комплекс № 3 (разучивание)	Цель: Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. Задачи: Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой. Разучивать новые шаги. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. Укреплять дыхательную систему. Развивать уверенность в себе. Разучить комплекс № 3 на степ - платформах.	<i>Подвижная игра:</i> «Покажи животное», «Покажи фигуру» <i>Малоподвижная игра:</i> «Солнце, дождик, ветер»	Степ платформы, коврики	07.12.20	
11	Комплекс № 3 (повторение)	Цель: Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. Задачи: Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой. Разучивать новые шаги. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. Укреплять дыхательную систему. Развивать уверенность в себе. Разучить комплекс № 3 на степ - платформах.	<i>Подвижная игра:</i> «Покажи животное», «Покажи фигуру» <i>Малоподвижная игра:</i> «Солнце, дождик, ветер»	Степ платформы, коврики	14.12.20	
12	Комплекс № 3 (закрепление)	Цель: Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. Задачи: Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой. Разучивать новые шаги. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.	<i>Подвижная игра:</i> «Покажи животное», «Покажи фигуру» <i>Малоподвижная игра:</i> «Солнце, дождик, ветер»	Степ платформы, коврики	21.12.20	

		Укреплять дыхательную систему. Развивать уверенность в себе. Разучить комплекс № 3 на степ - платформах.				
Раздел 4: «Маленькие йоги»						
13	Комплекс № 4 (разучивание)	Цель: С помощью использования упражнений йоги способствовать развитию у детей гибкости позвоночника и координации движений. Задачи: Формировать правильную осанку и равномерное дыхание. Сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов. Продолжать разучивать основные шаги степ – аэробики. Продолжать учить детей в упражнениях на степах работать руками и ногами одновременно. В подвижной игре учить детей имитировать движения разных животных.	<i>Подвижная игра:</i> «Летчики» <i>Малоподвижная игра:</i> «Подуй на снежинку»	Степ платформы, коврики	28.12.20	
14	Комплекс № 4 (повторение)	Цель: С помощью использования упражнений йоги способствовать развитию у детей гибкости позвоночника и координации движений. Задачи: Формировать правильную осанку и равномерное дыхание. Сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов. Продолжать разучивать основные шаги степ – аэробики. Продолжать учить детей в упражнениях на степах работать руками и ногами одновременно. В подвижной игре учить детей имитировать движения разных животных.	<i>Подвижная игра:</i> «Летчики» <i>Малоподвижная игра:</i> «Подуй на снежинку»	Степ платформы, коврики	18.01.21	
15	Комплекс № 4 (закрепление)	Цель: С помощью использования упражнений йоги способствовать	<i>Подвижная игра:</i> «Летчики»	Степ платформы,	25.01.21	

		<p>развитию у детей гибкости позвоночника и координации движений.</p> <p>Задачи: Формировать правильную осанку и равномерное дыхание. Сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов. Продолжать разучивать основные шаги степ – аэробики. Продолжать учить детей в упражнениях на стечах работать руками и ногами одновременно. В подвижной игре учить детей имитировать движения разных животных.</p>	<p><i>Малоподвижная игра:</i> «Подуй на снежинку»</p>	коврики		
Раздел 5.: «Закрепляем шаги и учим новые»						
16	Комплекс № 5 (разучивание)	<p>Цель: С помощью использования упражнений йоги способствовать развитию у детей гибкости позвоночника и координации движений.</p> <p>Задачи: Формировать правильную осанку и равномерное дыхание. Сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов. Продолжать разучивать основные шаги степ – аэробики. Продолжать учить детей в упражнениях на стечах работать руками и ногами одновременно. Разучить новые упражнения с детьми на степ-платформе. В подвижной игре учить детей правильно собирать ромашку.</p>	<p><i>Подвижная игра:</i> «Собери ромашку» <i>Малоподвижная игра:</i> «Петрушка»</p>	Степ платформы, коврики	1.02.21	
17	Комплекс № 5 (повторение)	<p>Цель: С помощью использования упражнений йоги способствовать развитию у детей гибкости позвоночника и координации движений.</p> <p>Задачи: Формировать правильную осанку и равномерное дыхание.</p>	<p><i>Подвижная игра:</i> «Собери ромашку» <i>Малоподвижная игра:</i> «Петрушка»</p>	Степ платформы, коврики	8.02.21	

		<p>Сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов. Продолжать разучивать основные шаги степ – аэробики. Продолжать учить детей в упражнениях на стечах работать руками и ногами одновременно. Разучить новые упражнения с детьми на степ-платформе. В подвижной игре учить детей правильно собирать ромашку.</p>				
18	Комплекс № 5 (повторение)	<p>Цель: С помощью использования упражнений йоги способствовать развитию у детей гибкости позвоночника и координации движений. Задачи: Формировать правильную осанку и равномерное дыхание. Сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов. Продолжать разучивать основные шаги степ – аэробики. Продолжать учить детей в упражнениях на стечах работать руками и ногами одновременно. Разучить новые упражнения с детьми на степ-платформе. В подвижной игре учить детей правильно собирать ромашку</p>	<p><i>Подвижная игра:</i> «Собери ромашку» <i>Малоподвижная игра:</i> «Петрушка»</p>	Степ платформы, коврики		
19	Комплекс № 5 (закрепление)	<p>Цель: С помощью использования упражнений йоги способствовать развитию у детей гибкости позвоночника и координации движений. Задачи: Формировать правильную осанку и равномерное дыхание. Сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов. Продолжать разучивать основные шаги степ – аэробики. Продолжать учить детей</p>	<p><i>Подвижная игра:</i> «Собери ромашку» <i>Малоподвижная игра:</i> «Петрушка»</p>	Степ платформы, коврики	22.03.21	

		в упражнениях на стечах работать руками и ногами одновременно. Разучить новые упражнения с детьми на степ-платформе. В подвижной игре учить детей правильно собирать ромашку				
Раздел 6: «Поднимаемся и спускаемся»						
20	Комплекс № 6 (разучивание)	<p>Цель: Продолжать учить детей подниматься и спускаться на стечи без визуального контроля.</p> <p>Задачи: Продолжать учить упражнения с различным подходом к платформе. Развивать мышечную силу ног. Развивать умения твердо стоять на стече. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. Развивать умения твердо стоять на стече. Разучить комплекс №6 на степ – платформах. Развивать гибкость в упражнениях на ковриках.</p>	<p><i>Подвижная игра:</i> «Доползи до погремушки», «Крокодильчики», «Лиса и цыплятки»</p> <p><i>Малоподвижная игра:</i> «Сухой бассейн»</p>	Степ платформы, коврики	29.02.21	
21	Комплекс № 6 (повторение)	<p>Цель: Продолжать учить детей подниматься и спускаться на стечи без визуального контроля.</p> <p>Задачи: Продолжать учить упражнения с различным подходом к платформе. Развивать мышечную силу ног. Развивать умения твердо стоять на стече. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. Развивать умения твердо стоять на стече. Разучить комплекс №6 на степ – платформах. Развивать гибкость в упражнениях на ковриках.</p>	<p><i>Подвижная игра:</i> «Доползи до погремушки», «Крокодильчики», «Лиса и цыплятки»</p> <p><i>Малоподвижная игра:</i> «Сухой бассейн»</p>	Степ платформы, коврики	1.03.21	

22	Комплекс № 6 (повторение)	<p>Цель: Продолжать учить детей подниматься и спускаться на ступени без визуального контроля.</p> <p>Задачи: Продолжать учить упражнения с различным подходом к платформе. Развивать мышечную силу ног. Развивать умения твердо стоять на ступени. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. Развивать умения твердо стоять на ступени. Разучить комплекс №6 на ступени – платформах. Развивать гибкость в упражнениях на ковриках.</p>	<p><i>Подвижная игра:</i> «Доползи до погремушки», «Крокодильчики», «Лиса и цыплятки»</p> <p><i>Малоподвижная игра:</i> «Сухой бассейн»</p>	Ступени платформы, коврики	8.03.21	
23	Комплекс № 6 (закрепление)	<p>Цель: Продолжать учить детей подниматься и спускаться на ступени без визуального контроля.</p> <p>Задачи: Продолжать учить упражнения с различным подходом к платформе. Развивать мышечную силу ног. Развивать умения твердо стоять на ступени. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. Развивать умения твердо стоять на ступени. Разучить комплекс №6 на ступени – платформах. Развивать гибкость в упражнениях на ковриках.</p>	<p><i>Подвижная игра:</i> «Доползи до погремушки», «Крокодильчики», «Лиса и цыплятки»</p> <p><i>Малоподвижная игра:</i> «Сухой бассейн»</p>	Ступени платформы, коврики	15.03.21	
Раздел 7: «Совершенствовать качество выполнения упражнений»						
24	Комплекс № 7 (разучивание)	<p>Цель: Продолжать закреплять шаги. Учить реагировать на визуальные контакты.</p> <p>Задачи: Совершенствовать точность движений. Развивать быстроту.</p>	<p><i>Подвижная игра:</i> «Поменяй предмет» - <i>Малоподвижная игра:</i> «Летает – не летает»</p>	Ступени платформы, коврики	22.03.20	

		Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. Воспитывать любовь к физкультуре. Развивать ориентировку в пространстве.				
25	Комплекс № 7 (повторение)	Цель: Продолжать закреплять шаги. Учить реагировать на визуальные контакты. Задачи: Совершенствовать точность движений. Развивать быстроту. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. Воспитывать любовь к физкультуре. Развивать ориентировку в пространстве.	<i>Подвижная игра:</i> «Поменяй предмет» - <i>Малоподвижная игра:</i> «Летает – не летает»	Степ платформы, коврики	29.03.20	
26	Комплекс № 7 (повторение)	Цель: Продолжать закреплять шаги. Учить реагировать на визуальные контакты. Задачи: Совершенствовать точность движений. Развивать быстроту. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. Воспитывать любовь к физкультуре. Развивать ориентировку в пространстве.	<i>Подвижная игра:</i> «Поменяй предмет» - <i>Малоподвижная игра:</i> «Летает – не летает»	Степ платформы, коврики	5.04.21	
27	Комплекс № 7 (закрепление)	Цель: Продолжать закреплять шаги. Учить реагировать на визуальные контакты. Задачи: Совершенствовать точность движений. Развивать быстроту. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. Воспитывать любовь к физкультуре. Развивать ориентировку в пространстве.	<i>Подвижная игра:</i> «Поменяй предмет» - <i>Малоподвижная игра:</i> «Летает – не летает»	Степ платформы, коврики	12.04.21	
Раздел 8: «Закрепить пройденный материал»						
28	Комплекс № 8	Цель: Разучивать комплекс 8 на степ –	<i>Подвижная игра:</i>	Степ	19.04.21	

	(разучивание)	платформах. Задачи: Упражнять в сочетании элементов. Продолжать развивать мышечную силу ног. Укреплять дыхательную систему. Развивать уверенность в себе. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами.	«Липкие пеньки» <i>Малоподвижная игра:</i> «Займи место в автобусе»	платформы, коврики		
29	Комплекс № 8 (повторение)	Цель: Разучивать комплекс 8 на степ – платформах. Задачи: Упражнять в сочетании элементов. Продолжать развивать мышечную силу ног. Укреплять дыхательную систему. Развивать уверенность в себе. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами.	<i>Подвижная игра:</i> «Липкие пеньки» <i>Малоподвижная игра:</i> «Займи место в автобусе»	Степ платформы, коврики	26.04.21	
30	Комплекс № 8 (повторение)	Цель: Разучивать комплекс 8 на степ – платформах. Задачи: Упражнять в сочетании элементов. Продолжать развивать мышечную силу ног. Укреплять дыхательную систему. Развивать уверенность в себе. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами.	<i>Подвижная игра:</i> «Липкие пеньки» <i>Малоподвижная игра:</i> «Займи место в автобусе»	Степ платформы, коврики	3.05.21	
31	Комплекс № 8 (закрепление)	Цель: Разучивать комплекс 8 на степ – платформах. Задачи: Упражнять в сочетании элементов. Продолжать развивать мышечную силу ног. Укреплять дыхательную систему. Развивать уверенность в себе. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами.	<i>Подвижная игра:</i> «Липкие пеньки» <i>Малоподвижная игра:</i> «Займи место в автобусе»	Степ платформы, коврики	10.05.21	
32		Итоговое занятие			17.05.21	

Планируемые результаты.

Целенаправленная работа с использованием степ – платформ позволит достичь следующих результатов:

- рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильного речевого дыхания;
- сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку.
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).

2. Организационно-педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

Группа	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Сроки контрольных процедур
Группа 3-4 года	01.10.2020	27.05.2021	32	17.05.2021

2.2.Условия реализации программы.

Материально-технические условия.

1. Спортивный зал. Площадь:
2. Оборудование: Степ-платформы., Дополнительный инвентарь для занятий (массажные мячи, эспандеры, амортизаторы резиновые различной жесткости, коврики и др.).
3. Технические ресурсы: музыкальный центр, аудиозаписи, секундомер.

Структура занятий:

Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

Методические рекомендации к проведению занятий

Упражнения для степ - аэробики носят преимущественно циклический характер (в основном, это ходьба), вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливают обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Во время занятий степ - аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150 – 160 уд./ мин.

Занятия степ аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая создаёт у детей хорошее настроение.

Для занятий степ – аэробикой необходимо рекомендовать родителям приобрести для детей устойчивые кроссовки, которые крепко держаться на ноге ребёнка. Обязательным условием считается правильный выбор носков из хлопчатобумажных материалов, они помогают связкам избегать микротравм, поддерживают необходимую температуру тела. Нельзя заниматься на степе босиком или в обуви с мягкой подошвой, так как это может привести к повреждению ступни или вывиха лодыжки.

2.3. Формы контроля

Для отслеживания результатов освоения программы используются следующие формы контроля:

Текущий контроль - осуществляется в конце каждого занятия для выявления уровня освоения материала в форме игры, наблюдений, упражнений.

Промежуточный контроль - осуществляется по итогам года, задачами является определение изменения в уровне развития физических способностей за данный период обучения. В ходе контроля оценивается: правильность исполнения; активность.. Формой контроля является диагностика выполнения упражнений.

Формами отслеживания и фиксации результатов по программе при проведении **текущего контроля** являются:

- журнал посещаемости творческого объединения «Фитнес для малышей»;
- участие обучающихся в мероприятиях детского сада;
- отзывы родителей о работе творческого объединения.

Формами предъявления и демонстрации результатов программы являются:

- открытые занятия
- итоговые занятия;
- спортивные развлечения;
- открытые занятия с участием родителей;

2.4. Оценочные материалы.

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей.

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы.

1. Базовый шаг – подняться и спуститься на платформу.
2. Базовый шаг + руки вверх.
3. Касание платформы носком обеих ног.
4. Касание платформы пяткой обеих ног.
5. Прыжки вокруг платформы.
6. Сед углом 45 градусов.

Критерии оценивания:

1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;

2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;

3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

Высокий. Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

Средний. Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

Низкий. Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

- Базовый шаг – ребенок выполняет упражнение из исходного положения впереди платформы в продольной стойке. Руки ребенка двигаются вдоль туловища. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со Степ-платформы, шаг второй ногой со Степ-платформы.
- Базовый шаг + руки вверх - ребенок выполняет упражнение из исходного положения впереди платформы в продольной стойке. Руки ребенка в и.п у плеч. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со Степ-платформы, шаг второй ногой со Степ-платформы. При поднятии на платформу руки двигаются от плеч вверх, спуск с платформы руки в и.п
- Касание платформы носком обеих ног - ребенок выполняет упражнение из исходного положения впереди платформы в продольной стойке. Руки на поясе. Поочередно ставить ногу на носок на степ - платформу.
- Касание платформы пяткой обеих ног - ребенок выполняет упражнение из исходного положения впереди платформы в продольной стойке. Руки на поясе. Поочередно ставить ногу на пятку на степ - платформу.
- Прыжки вокруг платформы–И.п. – в продольной стойке боком к платформе, у ее края, руки на поясе. Выполнять прыжки вокруг платформы, по сигналу инструктора разворот, прыжки в другую сторону.
- Сед углом 45 градусов. Сидя на степе, упор руками в степ, поднять ноги. Держать, считая до 5

4. Список используемой литературы

1. Крючек Е.С.Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2001. - 64 с.

2. Кудра Т.А.Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.

3. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А.Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.

4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с.

5. Теория и методика физического воспитания /Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976.Т. 1, с. 85.

6.Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева.-2-е изд., испр. И доп.-М.:АРКТИ,2007.

7. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.

8. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду.- М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.