

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 28 Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА:
Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада №28
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол №3 от 28.08.2024

УТВЕРЖДЕНА:
Заведующим ГБДОУ детского сада №28
Кировского района Санкт-Петербурга
Приказ № 119 от 28.08.2024
_____ Чистякова Н.В.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Степаэробика»**

Программа предназначена для детей 5-7 лет

Срок реализации программы – 2 года

Составитель:

Педагог дополнительного образования

Зверева Екатерина Борисовна

Санкт-Петербург, 2024 г

Содержание

1 . Пояснительная записка

1.1.1. Отличительные особенности программы, ее актуальность

1.1.2. Цели и задачи программы

1.1.3. Планируемые результаты

2.Содержательныйраздел

2.1. Учебный план

2.1.1 Учебный план 1 года обучения

2.1.2Учебный план 2 года обучения

2.2 Содержание программы

2.2.1Календарно-тематическое планирование1 года обучения

2.2.2Календарно-тематическое планирование 2 года обучения

3.Организационныйраздел

3.1 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

3.2 Педагогическая диагностика

3.3 Материально-техническое обеспечение Программы

4 Список литературы

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степаэробика» (далее – Программа) спортивной направленности, рассчитана на работу с детьми дошкольного возраста.

Программа разрабатывалась в соответствии с:

- ✓ Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее - 273-ФЗ);
- ✓ Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242;
- ✓ Распоряжением Комитета по образованию от 25.08.2022 №1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

Система воспитательно-оздоровительной работы ДО наряду с другими современными здоровьесберегающими факторами включает в себя блок дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Рабочая программа показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста создается индивидуальная педагогическая модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) представляет собой оптимальные психологопедагогические условия, обеспечивающие становление общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста. Составляющими этих условий являются:

- содержательные условия;
- организационные условия;
- технологические условия (принципы, методы, приемы);
- материально-технические условия (развивающая среда);
- социо-культурные условия (взаимодействие с родителями, социальными партнерами различных социо-культурных институтов);
- -контрольно-диагностические условия.

Рабочая программа разработана с учетом методических рекомендаций по физическому воспитанию дошкольников:

В данной программе представлены занятия, разработанные на основе следующих положений:

- Физкультурно – оздоровительное направление является частью всей воспитательно-образовательной работы в ДОУ и взаимосвязана со всеми ее направлениями. Особенно, важное, значение для воспитания и развития ребенка имеет связь занятий физической культуры с игрой. Такая разносторонняя связь повышает интерес детей к занятиям физической культуры и к игре.
- Для развития физической культуры необходимо создавать развивающую среду, постепенно вовлекая в этот процесс детей, вызывая у них радость, удовольствие, от материала в физкультурных уголках. Большое значение имеет удачный подбор материалов для занятий, удобное и рациональное размещение, доброжелательное отношение педагога к каждому ребенку; эмоционально – положительная атмосфера занятий.

1.1.1. Отличительные особенности программы, ее актуальность

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причём эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Забота о здоровье ребёнка взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой.

Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, демографических, климатических условий, а именно:

наследственность;

неблагоприятная экологическая обстановка;

электронно-лучевое и “металло-звуковое” облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка);

образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья),

а также от характера педагогических воздействий.

В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ - аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

В детском саду проводится системная работа по физическому воспитанию детей, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы.

Одной из них является степ – аэробика, которую мы предлагаем использовать в работе с детьми.

Разработанная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а также несет профилактический характер.

Под воздействием упражнений на степ – платформе улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

Степ аэробика популярна во всем мире. Этот вид спорта известен более 10 лет, хотя в России о нем узнали не так давно.

«Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». Он в качестве аэробики был изобретен в США известным фитнес инструктором Джинной Миллер.

Степ аэробика - это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ платформе.

Степ аэробика используется для профилактики заболеваний, которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах. Формирует свод стопы. Тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий. Занятия усложняется и, несмотря на внешнюю простоту, упражнения могут быть весьма непростыми для выполнения.

Возрастные и индивидуальные особенности детей

Каждый возрастной этап характерен разной интенсивностью роста отдельных частей тела. 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. 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. 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 дошкольный период «возрастом двигательной расточительности».

1.1.2. Цели и задачи программы

Цель: укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма; создание условий для формирования у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Задачи:

I. Укрепление здоровья:

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника;
- формировать правильную осанку, стопу;
- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;
- приобщать к здоровому образу жизни.

II. Развитие двигательных качеств и умений:

- развивать точность и координацию движений;
- развивать гибкость, пластичность;
- воспитывать выносливость;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- обогащать двигательный опыт ребенка.

III. Развитие музыкальности.

- развивать способность слушать и чувствовать музыку;
- развивать чувство ритма;
- развивать музыкальную память.

IV. Развитие психических процессов

- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление;
- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов.

V. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

Объем и срок освоения программы.

Возраст детей	Срок освоения программы	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в год	Продолжительность занятий
4-5 года	1 год	1	4	28	25 мин
5-7 лет	1 год	1	4	28	30 мин

Особенности организации образовательного процесса.

Часть программы реализуется с использованием современных технологий и строится на оптимальных для дошкольников формах организации детских видов деятельности. Набор осуществляется из числа детей, посещающих ГБДОУ детский сад №28 Кировского района Санкт-Петербурга.

Состав группы: 8 – 10 человек.

Условия реализации программы: формирование учебных групп осуществляется на добровольной основе. Специальный отбор не проводится. Наличие базовых знаний и специальных способностей не требуется.

1.1.3 Планируемые результаты:

к концу 1 года обучения:

- У детей сформируются начальные представления о здоровом образе жизни.
- Правильное выполнение упражнений комплекса степ–аэробики, способность следить за своей осанкой, дыханием.
- Повысятся показатели устойчивого равновесия, улучшение координации движений.
- Возрастет интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

к концу 2 года обучения:

- Повысятся показатели устойчивого равновесия, улучшение координации движений.
- Повысится уровень развития физических качеств детей (быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость).
- Сформируется навык ритмически согласованно выполнять сложные движения под музыку.
- Отношение к занятиям степ–аэробики физической культуры будет эмоционально-положительным.

2.Содержательныйраздел

2.1. Учебный план

Учебный план направлен на реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Степаэробика» для детей 5-7 лет.

Содержание программы осваивается детьми в течение 7 месяцев (с 01 октября по 30 апреля) по 1 образовательной ситуации в неделю (4 раза в месяц).

2.1.1 Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Формы контроля
1	«Игроритмика»	4	Текущий контроль (упражнение)
2	«Строевые упражнения»	4	Текущий контроль (упражнение)
3	«Танцевальные шаги»	6	Текущий контроль (упражнение)
4	«Акробатические упражнения»	6	Текущий контроль (упражнение)

5	«Дыхательная гимнастика»	4	Текущий контроль (упражнение)
6	«Игровой самомассаж»	4	Текущий контроль (упражнение)
		Итого: 28	

2.1.2 Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Формы контроля
1	«Игроритмика»	4	Текущий контроль (упражнение)
2	«Строевые упражнения»	4	Текущий контроль (упражнение)
3	«Танцевальные шаги»	6	Текущий контроль (упражнение)
4	«Акробатические упражнения»	6	Текущий контроль (упражнение)
5	«Дыхательная гимнастика»	4	Текущий контроль (упражнение)
6	«Игровой самомассаж»	4	Текущий контроль (упражнение)
		Итого: 28	

Характеристика разделов

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

Раздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

Раздел «Танцевальные шаги» направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения, танцевальные этюды.

Раздел «Акробатические упражнения» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы

гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

Раздел «Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики

Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

2.2 Содержание Программы

Структура совместной деятельности

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

<i>Части Занятия</i>	<i>Длительность</i>		<i>Преимущественная направленность упражнений</i>
	<i>Старш.</i>	<i>Подготов.</i>	<i>Все возраста</i>
<i>Вводная:</i> • <i>Строевые упражнения</i> • <i>Игроритмика</i> • <i>разминка</i>	3 мин	4 мин	<ul style="list-style-type: none"> • На осанку, • Типы ходьбы, • Движения рук, хлопки в такт.
<i>Основная:</i> • <i>Танцев.шаги</i> • <i>Стретчинг</i> • <i>Акробат. упражнения</i> • <i>Подвижные игры</i>	20 10 3 3 4	23 12 3 4 4	<ul style="list-style-type: none"> • Для развития гибкости • Для мышц шеи, мышц плечевого пояса, туловища, для ног • Для развития ритма, такта • Для развития силы всех групп мышц • Для развития ловкости, быстроты реакции
<i>Заключительная:</i> • <i>Дыхательная гимнастика</i> • <i>Самомассаж</i> • <i>Упражнения на расслабление</i>	1-2 мин	2-3 мин	<ul style="list-style-type: none"> • Самомассаж рук; • На дыхание; • Расслабление.
<i>Общая продолжительность занятия</i>	25 мин	30 мин	

Формы организации

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная

- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Элементы логоритмики
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников:

- Показательные выступления

2.2.1. Клендарно-тематическое планирование

Первый год обучения

МЕСЯЦ	Задачи	Кол Зан	Методические приемы
Октябрь	1.Мониторинг Комплекс №1 на степ-платформах 2.Учить правильному выполнению степ шагов на стечах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). 3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4.Развивать мышечную силу ног. 5.Развивать умение работать в общем темпе. 6.С предметами - мелкими мячами	4	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Ноябрь	Разучить комплекс №2 на степ–платформах 1.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 2.Разучивание новых шагов. 3.Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 4.Укреплять дыхательную систему. 5.Развивать уверенность в себе.	4	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Декабрь	Разучить комплекс №3 на степ–платформах 1.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 2.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 3.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыки. 4.Развивать умения твердо стоять на степе.	4	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Январь	Разучить комплекс №4 на степ–платформах 1.Закреплять ранее изученные шаги. 2.Разучить новый шаг 3.Развивать выносливость, гибкость. 4.Развитие правильной осанки.	4	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Февраль	1.Комплекс №5 на степ – платформах 2.Продолжать закреплять степ шаги. 3.Учить реагировать на визуальные контакты. 4.Совершенствовать точность движений. 5.Развивать быстроту.	4	Показ, объяснение, похвала, поощрение

Март	1.Разучить комплекс №6. 2.Поддерживать интерес заниматься степ-аэробикой. 3.Совершенствовать разученные шаги. 4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 5.Воспитывать любовь к физкультуре. 6.Развивать ориентировку в пространстве. 7.Разучивание связок из нескольких шагов.	4	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Апрель	1.Комплекс №7 2.Разучивание прыжков. 3.Упражнять в сочетании элементов 4.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов 5.Продолжать развивать мышечную силу ног.	4	Показ, объяснение, похвала, поощрение
	Мониторинг		Наблюдение, тестирование

2.2.2. Календарно-тематическое планирование Второй год обучения

МЕСЯЦ	Задачи	Кол Зан	Методические приемы
	1.Мониторинг		
Октябрь	1.Совершенствовать комплекс №1 на степ - платформах. 2.Закреплять правильное выполнение степ шагов на степенях (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) 3.Закреплять упражнения с различным подходом к платформе. 4.Развивать мышечную силу ног 5.Закреплять умение работать в общем темпе.	4	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Ноябрь	1.Разучить комплекс №2 на степ – платформах 2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 3.Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 4.Укреплять дыхательную систему. 5.Развивать уверенность в себе.	4	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Декабрь	1.Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах 2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3.Закрепление шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5.Развивать умения твердо стоять на степе.	4	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Январь	1.Разучивать комплекс №3 на степ – платформах 2.Закреплять ранее изученные шаги. 3.Закреплять новый шаг (5) 4.Развивать выносливость, гибкость. 5.Развитие правильной осанки.	4	Показ, объяснение, похвала, поощрение

Февраль	1.Совершенствовать комплекс № 3 на степ – платформах. 2.Продолжать закреплять степ шаги. 3.Учить реагировать на визуальные контакты. 4.Совершенствовать точность движений. 5.Развивать быстроту.	4	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Март	1.Разучивать комплекс №4. 2.Поддерживать интерес заниматься степ-аэробикой. 3.Совершенствовать разученные шаги. 4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 5.Воспитывать любовь к физкультуре. 6.Развивать ориентировку в пространстве. 7.Разучивание связок из нескольких шагов.	4	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Апрель	1.Совершенствовать комплекс № 4 на степ – платформах 2.Разучивание прыжков. 3.Упражнять в сочетании элементов. 4.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов 5.Продолжать развивать мышечную силу ног.	4	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Мониторинг			Наблюдение, тестирование

3. Организационный раздел (условия образовательной деятельности)

3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной образовательной среды

Разнообразное физическое оборудование и пособия являются составной частью общей развивающей предметно-пространственной среды дошкольного образовательного учреждения. В процессе оптимизации двигательной активности детей правильный подбор и рациональное использование оборудования способствует более полно удовлетворить двигательные потребности каждого ребенка, способствует формированию базовых умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма, развитию двигательных качеств и способностей воспитанию интереса к разным видам занятий по физической культуре. Наряду с этим решаются задачи, направленные на укрепление здоровья и гармоничное развитие детей, на воспитание нравственных и волевых качеств, на развитие многих психических процессов и свойств личности. Предметы физкультурного и спортивного – игрового оборудования в дошкольном учреждении необходимо подбирать с учетом возрастных особенностей детей. Разнообразное оборудование необходимо для оснащения физкультурного зала. Имеются измерительные приборы, которые необходимы для проведения диагностики физической подготовленности комплексной оценки двигательной активности, определения физической нагрузки и функционального состояния организма ребенка. Рациональный подбор физкультурного и спортивного – игрового оборудования обеспечивает реализацию содержания самых разных видов занятий по физической культуре. Наличие разных видов оборудования и пособий позволяет наиболее рационально применять их в различных видах занятий, создавать разнообразные варианты упражнений.

3.2. Педагогическая диагностика

Методика проведения педагогической диагностики.

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

- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильное речевого дыхания.
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку.
- Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.
- Воспитание эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитание чувства уверенности в себе.

Диагностические методики

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей: познавательных, коммуникативных и регуляторных.

Диагностические тесты подбираются с учётом :

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

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.

пол	5	6	7
мальчики	8,7 - 12	12,1 – 25,0	25,1 – 30,2
девочки	7,3 – 10,6	10,7 – 23,7	23,8 - 30

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

II.Гибкость и силовая выносливость.

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

	Уровни	5-6 лет	6 -7лет
мальчики	высокий	7 см	6см
	средний	2 – 4 см	3 – 5 см
	низкий	Менее 2 см	Менее 3 см
девочки	высокий	8 см	8 см
	средний	4 – 7 см	4 – 7 см
	низкий	Менее 4 см	Менее 4 см

2.Лежа на спине поднимание туловища за 30 сек

	Уровни	5-6 лет	6-7 лет
Мальчики	высокий	10-12	12-14

	средний	8-10	10-12
	низкий	6-8	8-10
Девочки	высокий	8-10	9-12
	средний	5-8	6-9
	низкий	Менее 5 раз	Менее 6 раз

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

V. Быстрота

	пол	5	6	7
10 м/с хода (сек)	мальчики	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
30 м/с со старта	мальчики	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	9,8 – 7,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3

VI. Координационные способности

	пол	5	6	7
Челночный бег	мальчики	12,7	11,5	10,5
	девочки	13,0	12,1	11,0

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств предлагаю пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

$$W = \frac{100(V2 - V1)}{V1 + V2}$$

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

<i>Темпы прироста(%)</i>	<i>Оценка</i>	<i>За счет чего достигнут прирост</i>
До 8	Неудовлетворительный	За счет естественного роста

8 - 10	Удовлетворительн о	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
--------	-----------------------	--

3.3. Материально-техническое обеспечение Программы

- Спортивный зал.
- Степ–платформы.
- Массажные коврики.
- Коврики индивидуальные.
- Магнитофон, CD и аудио материал (подбор музыкальных произведений для занятий и отдыха).
- Мячи, ленты.

4. Список литературы

1. Бардышева Т. Рассказываем стихи руками // Обруч. 1998. №5
2. Вераксы Н. Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»// Мозайка Синтез, М., 2010г.
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос,1999
4. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №
5. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.
6. Журнал «Обруч», №1 2005 год.
7. Журнал «Обруч», №5 2007 год.
8. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2009
9. Картушина М.Ю.Логоритмические занятия в детском саду. М., 2004
10. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.
11. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
12. Кулик ,Н.Н.Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва 2006г.
13. Лечебно профилактический танец «Фитнес - данс» . СПб.: Детство - Пресс, 2007
14. Лисицкая Татьяна Газета «Спорт и школа» №13/2009
15. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
16. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012г.
17. Погадаев Г.И., “ Настольная книга учителя физической культуры” -М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.
18. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль / 2005
19. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
20. Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб.: Детство - Пресс, 2005
21. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.
22. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
23. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика№1/01/11
24. Сулим Е.В. «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.
25. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП . Детство-пресс., 2000.