

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 3 ГОРОДА БЕЛОГОРСК»
676850 Амурская область, г. Белогорск, ул. Кирова, 164, тел./факс 89145612853

Принято:
на заседании педагогического совета
протокол № 3
«09» 01 2025 г.

Утверждаю:
Заведующий МОДОУ ДС № 3
У.С. Страхолист
Приказ № 14
«09» 01 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Степ-аэробика»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов: 72 часа
Уровень программы: стартовый

Автор – составитель:
Тягунова Оксана Николаевна
инструктор по физической культуре

г. Белогорск
2025 год

Содержание

- 1.Комплекс основных характеристик программы.
 - 2.Комплекс организационно – педагогических условий.
- Список литературы
Приложение

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Степ - аэробика», физкультурно – спортивной направленности.

Проблема физического развития детей является одной из наиболее актуальных и приоритетных задач дошкольного воспитания. Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, фитнес, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и

многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека. Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение ее технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Дополнительная общеразвивающая программа основывается на положениях основных законодательных и нормативных актах Российской Федерации:

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05 2015 №996-р).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015 г. №613н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".
- Постановление Правительства Амурской области от 15.04.2020 г. № 221 «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования в Амурской области».
- СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020.
- Примерные требования к программе дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки от 11.12.2006№06-1844).

Ежегодно проводятся обследования воспитанников, направленные на комплексную оценку состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей детей. В результате данной работы было выявлено увеличение числа детей, имеющих нарушения опорнодвигательного аппарата.

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.

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 «метало-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.

Новизна программы

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.

Практическая значимость. Детский фитнес одно из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей.

Ожидаемый результат

- знать о здоровой осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств;
- выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующих на формирование правильной осанки;
- выполнять упражнения общей физической подготовки;
- выполнять комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья);

Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет

Возраст 5—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 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 см³, 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»

Отличительная особенность данной программы - использование степ – платформ – это новое направление оздоровительной работы. 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. Она уникальна в своем роде: особых приспособлений не надо, достаточно шаговой скамейки и мяча. Мяч подойдет любой от теннисного, до футбольного.

Адресат программы. Программа предназначена для детей 6-7 лет, проявляющих интерес к двигательной активности и физическому совершенствованию. На обучение принимаются все желающие. Набор

проводится на основании медицинских заключений и желания родителей (законных представителей) детей посещающих детский сад. Обучение по программе бесплатное. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, во второй половине дня. **Направленность:** физкультурно - спортивная **Уровень программы:** стартовый.

Форма обучения очная. Форма организации образовательного процесса групповая. Количество обучающихся в группе минимальное – 10 человек, максимальное – 15 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

Режим занятий. Занятия проходят два раза в неделю в соответствии с программой с детьми старшего дошкольного возраста продолжительностью 25-30 мин.

Структура занятия

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

1.2. Цели и задачи программы

Цель: формирование у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Задачи:

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника;
- формировать правильную осанку, стопу;
- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;
- приобщать к здоровому образу жизни.
- развивать умение ориентироваться в пространстве, обогащать двигательный опыт ребенка;
- развивать способность слушать и чувствовать музыку.

Методы и формы организации занятий:

- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровая форма;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции.

Для того, чтобы избежать монотонности и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- тематическая;
- индивидуальная;
- круговая тренировка;
- подвижные игры; элементы логоритмики; сюрпризные моменты.

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников: показательные выступления; соревнования.

1.3.Содержание программы Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Формы аттестации/контроля
		Теория	Практ.	
1	Введение. Правила ТБ. «Игроритмика». Равновесие, выносливость, ориентировка в пространстве.	4	12	Наблюдение, тестирование Показ, объяснение, похвала, беседа
2	Степ шаги на стечах (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка), упражнения с различным подходом к платформе, умение работать в общем темпе.	2	6	Наблюдение, беседа, текущий мониторинг

3	«Танцевальные шаги». Упражнения с добавлением рук. Укрепление дыхательной системы.	2	6	Наблюдение, беседа, текущий мониторинг
4	Упражнения с различной вариацией рук. Шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону (сайд).	2	6	Наблюдение, беседа,
5	Закрепление ранее изученных шагов. Шаг (тап даун). Следим за правильной осанкой. Соревнования.	2	6	Наблюдение, беседа,
6	Закрепление, степ шаги. Совершенствование точности движений. Развиваем быстроту.	2	6	Наблюдение, беседа,
7	Закрепление разученных шагов. Развиваем равновесие, гибкость, силу ног. Связки из нескольких шагов. Показательные выступления.	2	6	текущий/ промежуточный
8	Прыжки (лиап, ран-ран). Сочетание элементов. Закреплять разученное. Развивать умение действовать в общем темпе. Открытое итоговое занятие.	2	6	итоговый
	Итого	18	54	

Содержание учебного плана

1. Введение. Правила ТБ.

Теория. Познакомить детей с термином «Степ-аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой.

2. «Игроритмика».

Теория. Дать детям представление о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка.

Практика. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.

Степ шага на стезах (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка), упражнения с различным подходом к платформе, умение работать в общем темпе.

3.«Танцевальные шаги».

Теория. Учить правильному выполнению степ- шагов на стезах (спуск, подъем с оттягиванием носка).

Практика. Упражнения с добавлением рук. Укрепление дыхательной системы. Упражнения с различной вариацией рук. Шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону (сайд).

Закрепление ранее изученных шагов. Шаг (тап даун).

4.*Теория.* Следим за правильной осанкой.

Практика. Закрепление, степ шага. Совершенствование точности движений. Развиваем быстроту.

5.*Теория.* Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела.

Практика. Закрепление разученных шагов. Развиваем равновесие, гибкость, силу ног. Связки из нескольких шагов. Показательные выступления. *6Теория.* Иллюстрации видов спорта и степ – шагов, игровые атрибуты, «Живые игрушки», стихи, загадки.

Практика. Прыжки (лиап, ран-ран).Сочетание элементов. Закреплять разученное. Развивать умение действовать в общем темпе. Открытое итоговое занятие.

1.4. Планируемые результаты

У детей, занимающихся аэробикой происходит достижение следующих результатов:

- рост показателей уровня физической подготовленности;

- сформированы навыки правильной осанки;
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроты, силы, гибкости, подвижности в суставах, ловкости, координации движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата).
- сформированы умения ритмически согласованно выполнять степ-шаги под музыку;
- выработке четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- сформированы эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- воспитание чувства уверенности в себе.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1	сентябрь	1,3,8,10,15,17,22,24,29,1,6,8,13,15,20,22	15.00	16	Введение. Правила ТБ. «Игроритмика». Равновесие, выносливость, ориентировка в пространстве.	Физ. зал	Наблюдение, показ, объяснение, беседа
2	октябрь	27,29,3,10,12,17,19,24	15.00	8	Степ шага на ступеньках (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка), упражнения с различным подходом к платформе, умение работать в общем темпе.	Физ. зал	Наблюдение, беседа, текущий мониторинг

3	ноябрь	26,1,3,8,10,15,17,22	15.00	8	«Танцевальные шаги». Упражнения с добавлением рук. Укрепление дыхательной системы.	Физ. зал	Наблюдение, беседа, текущий мониторинг
4	декабрь	24,29,12,14,19,21,26,28	15.00	8	Упражнения с различной вариацией рук. Шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону (сайд).	Физ. зал	Наблюдение, беседа,
5	январь	2,4,9,11,16,18,23,25	15.00	8	Закрепление ранее изученных шагов. Шаг (тап даун). Следим за правильной осанкой. Соревнования.	Физ. зал	Наблюдение, беседа,
6	февраль	30,1,6,8,13,15,20,22	15.00	8	Закрепление, степ шага. Совершенствование точности движений.	Физ. зал	Наблюдение, беседа, текущий
7	март	27,29,4,6,11,13	15.00	8	Развиваем быстроту.	Физ. зал	мониторинг
					Закрепление разученных шагов. Развиваем равновесие, гибкость, силу ног. Связки из нескольких шагов. Показательные выступления		
8	апрель	18,20,25,27	15.00	8	Прыжки (лиап, ранран). Сочетание элементов. Закреплять разученное. Развивать умение действовать в общем темпе..	Физ. зал	Наблюдение, беседа, текущий мониторинг
9	май	31	15.00	1	Открытое итоговое занятие		ИТОГОВЫЙ

2.2 Условия реализации программы

1. Учебно-методическое обеспечение программы Данная программа предусматривает сочетание традиционных (словесных, наглядных, практических) и инновационных методов обучения (проблемное изложение, репродуктивный метод и т.д. Применение различных форм организации образовательного процесса, фронтальных, групповых и индивидуальных форм обучения.

Формы занятий: вводное занятие, практические занятия, занятия по систематизации знаний, занятия по контролю знаний, умений навыков, комбинированные формы занятий. Для достижения цели и задач программы предусматриваются современные педагогические и информационные **технологии:**

- практико-ориентированный метод обучения;
- здоровьесберегающие технологии;
- личностно-ориентированные технологии;
- игровые технологии;
- ИКТ

2. Информационно обеспечение программы (электронные образовательные ресурсы, информационные технологии, внутренние и внешние сетевые ресурсы). Видео и аудио сопровождение (мелодии, песни, физкультминутки, динамические паузы).

3. Кадровое обеспечение Педагог, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Материально-технические (пространственные) условия реализации программы

Успешная реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы и достижения детей во многом зависят от правильной организации рабочего пространства в объединении. Для занятий оборудовано отдельное помещение, хорошо освещенное (естественным и электрическим светом), имеется оборудование по количеству детей, современные технические средства обучения (ноутбук, мультимедийный проектор, экран).

Для работы имеется достаточное количество наглядного и учебного материала. Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, программы и регламентируется расписанием занятий.

1. Физкультурный зал
2. Мячи разного размера
3. Гантели
4. Степ – платформы
5. Музыкальный центр
6. Мультимедийный проектор

2.3. Форма аттестации.

Основные требования к уровню подготовки. Для определения готовности детей к усвоению программы необходимо проводить мониторинг с учетом индивидуально психологических особенностей детей. Мониторинг позволяет определить уровень развития психических процессов, физических и интеллектуальных способностей, найти индивидуальный подход к каждому ребенку в ходе занятий, подбирать индивидуально для каждого ребенка уровень сложности заданий, опираясь на зону ближайшего развития.

Входная диагностика – позволяет определить уровень знаний, умений и навыков.

Текущий контроль – самостоятельная работа на листах, тестирование, беседа.

Итоговый контроль – открытое занятие, беседа.

Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: открытые занятия, путешествия, отзывы детей и родителей, фото и видео.

Система мониторинга осуществляет оценку динамики достижений детей.

Виды и формы контроля

- физические умения;
- степень самостоятельности и уровень проявления физических способностей в процессе поиска игры и упражнения с цифрами, знаками, геометрическими фигурами.

Формы выявления, фиксации и предъявления результатов:

Способы и формы выявления результатов	Способы и формы фиксации результатов	Способы и формы предъявления результатов
Беседа, наблюдение, дидактическая игра, конкурсы, соревнования, открытые и итоговые занятия.	Отзывы детей и родителей, фото и видео.	Открытые занятия

2.4. Оценочные материалы

Педагогическая оценка эффективности деятельности педагога и реализации программы проводится в виде индивидуального наблюдения при выполнении практических приемов обучающимися по следующей форме мониторинг. Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а мониторинг детского развития проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка.

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей.

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.

пол	5	6	7
мальчики	8-12	12-25	25-30
девочки	7-10	10-23	23-30

II. Гибкость.

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

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.

2.5 Методические материалы

В процессе занятий используются различные **формы занятий**: традиционные, комбинированные и практические занятия; лекции, игры, праздники, конкурсы, соревнования и другие.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- Словесный (устное изложение, беседа, рассказ и т.д.)
- Наглядный (показ иллюстраций, наблюдение, показ педагогом, работа по образцу и др.)
- Практический (выполнение работ по предлагаемой схеме, технологии)

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

Объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию

- Репродуктивный – дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности
- Частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом
- Исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности детей на занятиях:

- Фронтальный – предполагает подачу учебного материала всему коллективу обучающихся детей через беседу или лекцию. Фронтальная форма способна

создать коллектив единомышленников, способных воспринимать информацию и работать творчески вместе.

- Групповой - позволяет ощутить помощь со стороны друг друга, учитывает возможности каждого, ориентирована на скорость и качество работы.
- Индивидуальный - предполагает самостоятельную работу обучающихся, оказание помощи и консультации каждому из них со стороны педагога. Это позволяет, не уменьшая активности ребенка, содействовать выработке стремления и навыков самостоятельного творчества по принципу «не подражай, а твори».

2.6 Рабочая программа воспитания

Основной целью педагогической работы МАДОУ ДС №3 является формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности.

Общая цель воспитания – личностное развитие дошкольников и создание условий для их позитивной социализации на основе базовых ценностей российского общества через:

- 1) формирование ценностного отношения к окружающему миру, другим людям, себе;
- 2) овладение первичными представлениями о базовых ценностях, а также выработанных обществом нормах и правилах поведения;
- 3) приобретение первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с базовыми национальными ценностями, нормами и правилами, принятыми в обществе.

Цель в части, формируемая участниками образовательных отношений

Обеспечить детям полноценное и радостное проживание детства, как уникального периода развития и формирования личности ребенка через поддержку естественных процессов развития, воспитания и обучения. Задачи воспитания формируются для каждого возрастного периода (1 года - 3 лет, 3 лет - 8 лет) на основе планируемых результатов достижения цели воспитания и реализуются в единстве с развивающими задачами, определенными действующими нормативными правовыми документами в МАДОУ ДС №3.

Задачи воспитания соответствуют основным направлениям воспитательной работы:

для возрастного периода: от 1 до 3 лет

Обязательная часть

Сохранять и укреплять здоровье детей, обеспечивать их полноценное физическое развитие, поддерживать эмоционально положительное состояние каждого ребенка.

Формировать зрительные и слуховые ориентировки, расширять и обогащать сенсорный опыт детей.

Формировать элементы нравственного поведения, поддерживать эмоциональную отзывчивость детей, воспитывать у них доброжелательное отношение к близким людям, предпосылки эстетического восприятия. **Часть, формируемая участниками образовательных отношений** Продолжать укреплять здоровье детей.

Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.

Формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания.

Воспитывать у детей доброе, заботливое отношение к взрослым. Способствовать накоплению опыта доброжелательных отношений со сверстниками.

Воспитывать уважение к людям любой профессии, поддерживать желание детей помогать взрослым.

Развивать сенсорные способности детей, их речевое общение с взрослыми и сверстниками, умение играть вместе без конфликтов.

для возрастного периода: от 3 лет до 7(8) лет

Обязательная часть

Развитие социальных, нравственных, физических, интеллектуальных, эстетических качеств; создание благоприятных условий для гармоничного развития каждого ребенка в соответствии с его возрастными, гендерными, индивидуальными особенностями и склонностями.

Формирование морали как осознанной личностью, необходимости определенного поведения, основанного на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и недопустимом.

Развитие совести как нравственного самосознания личности, способности формулировать собственные нравственные обязательства, осуществлять нравственный самоконтроль, требовать от себя выполнения моральных норм, давать нравственную самооценку своим и чужим поступкам.

Формирование общей культуры личности, в том числе ценностей здорового и устойчивого образа жизни, инициативности, самостоятельности и ответственности, активной жизненной позиции.

Развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка; организация содержательного взаимодействия ребенка с другими детьми,

взрослыми и окружающим миром на основе гуманистических ценностей и идеалов, прав свободного человека.

Воспитание патриотических чувств, любви к Родине, гордости за ее достижения на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества.

Воспитание чувства собственного достоинства в процессе освоения разных видов социальной культуры, в том числе и многонациональной культуры народов России и мира, умения общаться с разными людьми;

Объединение воспитательных ресурсов семьи и дошкольной организации на основе традиционных духовно-нравственных ценностей семьи и общества; установление партнерских взаимоотношений с семьей, оказание ей психолого-педагогической поддержки, повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, развития и образования детей.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Задачи умственного воспитания: развитие мышления воспитанников, их умственные способности. Задачи физического воспитания: развитие у детей потребности в укреплении здоровья, развитие их физических способностей.

Задачи трудового воспитания: целенаправленное формирование у детей трудолюбия, уважения к людям труда, позитивного отношения к труду, развитие трудовых действий и навыков.

Задачи эстетического воспитания: развитие способностей детей к восприятию, пониманию прекрасного в природе, жизни и искусстве, поддержка стремления к созданию прекрасного.

Задачи нравственного воспитания: обеспечение усвоения детьми норм и правил поведения и выработка навыков правильного поведения в обществе.

Задачи экологического воспитания: развитие бережного отношения к природе, обеспечение осознания детьми природы как необходимой и незаменимой среды обитания человека.

Задачи экономического (финансового) воспитания: введение детей в мир экономических отношений, бюджета, финансовых расчетов, форм собственности и хозяйственных связей; воспитание отношения к деньгам как мер человека.

Задачи гражданско-правового воспитания: воспитание уважения к закону как своду правил и норм поведения в обществе, развитие понимания детьми прав и обязанностей членов общества и неразрывной связи между правами и обязанностями; воспитание активной жизненной позиции, желания приносить пользу другим людям, обществу.

Задачи патриотического воспитания: воспитание любви к малой Родине и Отечеству, ее народам, армии, социальным институтам, культуре и др. Задачи интернационального воспитания: формирование уважения и признания равенства наций.

Задачи мультикультурного воспитания: развитие у детей мультикультурного образа мира и мультикультурной компетенции как условия межкультурного взаимодействия и интеграции в глобальное культурное пространство с сохранением собственной культурной идентичности.

Календарный план воспитательной работы

План воспитательной работы строится на основе базовых ценностей по следующим этапам:

- погружение-знакомство, которое реализуется в различных формах (чтение, просмотр, экскурсии и пр.);
- разработка коллективного проекта, в рамках которого создаются творческие продукты;
- организация события, в котором

Данная последовательность является циклом, который при необходимости может повторяться в расширенном, углубленном и соответствующем

возрасту варианте неограниченное количество раз. На практике цикл может начинаться с яркого события, после которого будет разворачиваться погружение и приобщение к культурному содержанию на основе ценности.

Направления воспитания	Мероприятия	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Патриотическое	День Знаний	+											
	Международный день грамотности	+											
	День народного единства			+									
	День космонавтики								+				
	Народные праздники					+						+	+
	Родной город										+		
	День защитника отечества						+						
	Победный май									+			
Социальное	Международный день пожилых людей		+										
	День учителя	+											
	Международный день хлеба	+											
	День дошкольного работника		+							+			
	Мама – главное слово				+				+				
	Наш общий дом – детский сад			+						+			
	Моя семья				+								

	День семьи					+							
Физическое и оздоровительное	Папа, мама, я – спортивная семья		+					+					
	Миниолимпиада									+			
	В чем наша сила?						+						
Трудовое	Экологическая акция «Чистые дорожки».							+					+
	Профессии моих родителей	+									+		
	Самый лучший участок											+	
	Почет и уважение труду					+							
Этико - эстетическое	День детской книги							+					
	Неделя театра						+						
	День Земли						+						

Список литература

Литература для педагогов:

1. Долгорукова, О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №
2. Павлова, М.А, Лысогорская, М.В. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Волгоград 2009
3. Картушина, М.Ю., Логоритмические занятия в детском саду. М., 2004 г.
4. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
5. Кулик ,Н.Н.Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва 2006г.

6. Лечебно профилактический танец «Фитнес - данс». СПб.: Детство - Пресс, 2007.
7. Машукова, Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
8. Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012г.
9. Погадаев, Г.И., Настольная книга учителя физической культуры” -М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.
10. Рунова, М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.
11. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
12. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
13. Сулим, Е.В. «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.
14. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП. Детствопресс., 2000.

Литература для родителей:

1. Горькова, Л.Г. Обухова, Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. Москва 2005 год;
2. Казина, О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Ярославль 2005 год;
3. Волошина, Л.Н., Играйте на здоровье. Москва 2004 год;
4. Маркевич, В.В. Игры на свежем воздухе. Минск 2004 год;
5. Картушина, М.Ю. Быть здоровыми хотим. Москва 2004 год;
6. Моханева, М.Д. Здоровый ребенок. Москва 2004 год; год;

7. Синкевич, Е.А., Большева, Т.В. Физкультура для малышей.
СанктПетербург 2003 год;
8. Картушина, М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет.
Москва 2005 год;

Литература для детей:

1. Ильина, В.А. Считалки – дразнилки – мирилки и прочие детские забавы.
«Учитель АСТ» 2005 год
2. Фомина. Н.А., Зайцева Г.А. Сказочный театр физической культуры.
Волгоград 2003 год.

