

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Оленёнок»

**Программа
дополнительного образования
«Чудо-платформа»
для детей 5-7 лет**

Составитель: Быкова Эльвира Варисовна
инструктор по физической культуре

Актуальность:

Бодрая, ритмичная музыка, которой сопровождаются занятия степ-аэробикой, создает у детей хорошее настроение.

Варианты организации занятий степ-аэробикой для детей различны:

- ❖ — как часть физкультурного и/или музыкального занятия (продолжительность от 10 до 15 мин.);
- ❖ — в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- ❖ — в показательных выступлениях детей на праздниках;
- ❖ — как степ-кружок.



Отличительные особенности программы.

Особенность степ – аэробики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения.

В степе используются те же упражнения, что и в классической гимнастике.

Все они направлены на тренировку мышц сердца, на выработку лучшей координации движений..



Цель: укрепление здоровья детей,
повышение сопротивляемости
организма.



Задачи:

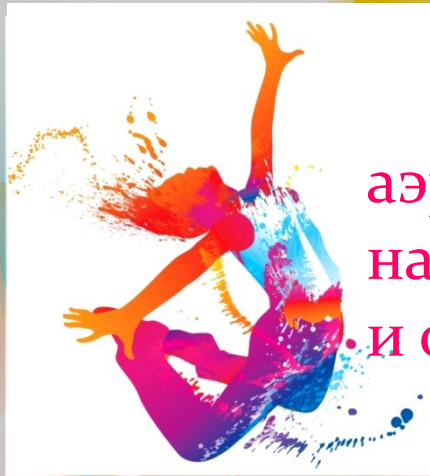
1. Развивать двигательные способности детей и физические качества
2. Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах;
3. Формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
4. Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.
5. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
6. Воспитывать чувство уверенности в себе.



Срок реализации программы 2 год.

Длительность занятий по 30 минут 2 раза в неделю, следовательно, в год проводится 80 занятий, что дает большие возможности в овладении необходимыми навыками и умениями.





Степ-аэробика для детей — это аэробные циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости и оздоровления организма ребенка.

Индивидуальные снаряды как степы делают занятия по физической культуре более интересными и насыщенными и доставляют детям большое удовольствие.

Степ-аэробика – комплекс упражнений с использованием специальной платформы высотой от 8 см до 15 см, длиной 40 см, шириной 25 см.

Упражнения степ-аэробики очень просты, им не требуется излишнее сосредоточение, концентрация мыслей, в период занятий и выполнения различных движений.



Шаг должен быть легким и пружинистым.





Доказано, что занятия степ-аэробикой снижают депрессивность, нервозность, агрессию.

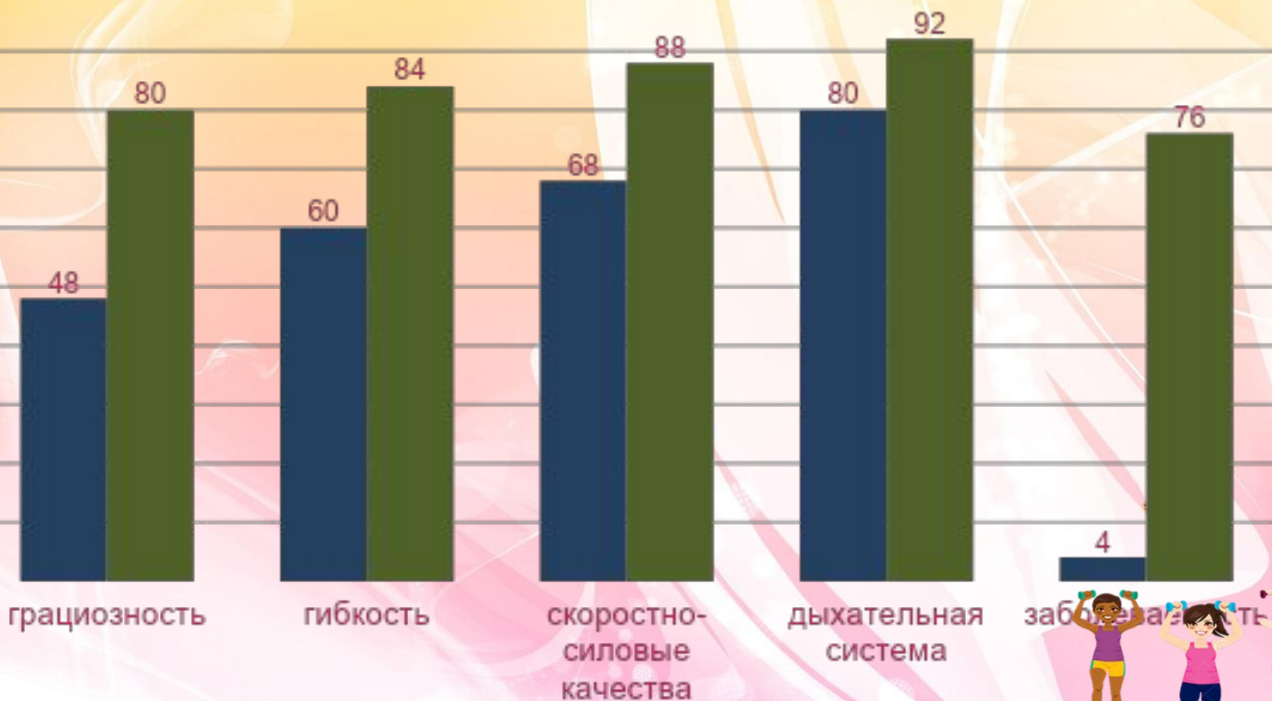
Таким образом, использование в практике работы по физическому воспитанию сюжетных занятий на основе степ – аэробики, базирующихся на учете возрастных особенностей детей дошкольного возраста, позволит повысить эффективность процесса физического и психического воспитания и оказать положительное влияние на состояние здоровья и динамику физической подготовленности, а также на формирование интереса детей к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Результаты диагностики за 2017-2018 год



Результаты диагностики за 2017-2018 уч. год

100
90
80
70
60
50
40
30
20
10
0



грациозность

гибкость

скоростно-
силовые
качества

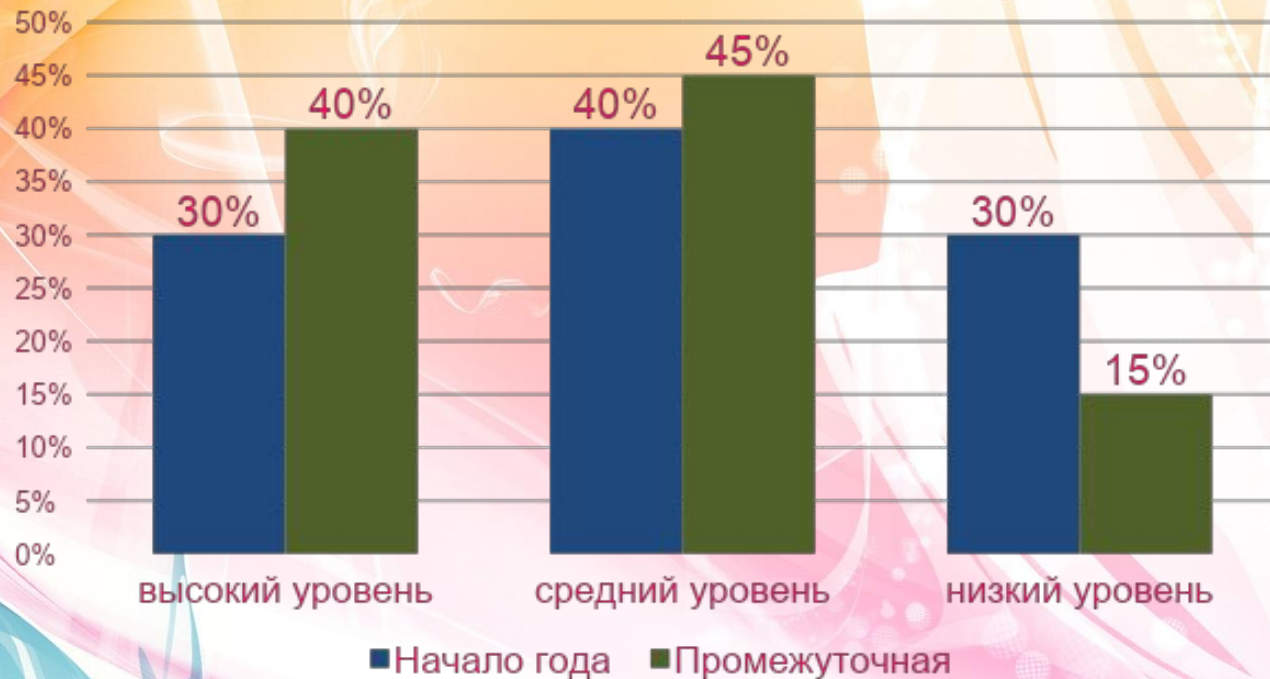
дыхательная
система

забота о здоровье

■ начало года ■ конец года



Результаты диагностики за 2018-2019 год



Результаты диагностики за 2018-2019 уч.год





Будьте здоровы!

Спасибо за внимание!

