

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе «Степ-аэробика»

Программа работы физкультурной секции «Степ-аэробика» предусматривает использование музыкально- ритмических упражнений со степ – платформой как средства психологического раскрепощения ребенка через освоение собственного тела как выразительного инструмента.

Через степ – аэробику ребенок успешно осваивает основные виды движений, что положительно сказывается на его физическом развитии, а это особенно важно в дошкольном возрасте, так как в этот период происходит интенсивный рост скелета и мышечной массы.

В процессе выполнения движений под музыку ребенок приобщается к миру прекрасного, постигает сложный мир чувств и образов, обыгрывая своим телом настроение и содержание музыкального произведения.

Степ- аэробика – это гармонично развитое тело, прекрасная осанка, красивые, выразительные и точные движения. В степ – аэробике используются те же упражнения, что и в классической гимнастике. Все они направлены на тренировку мышц сердца, на выработку лучшей координации движений. Степ – аэробика воздействует на тело комплексно, при этом деликатно корректирует форму ног, развивая нужную группу мышц.

Степ – аэробика оказывает положительное воздействие на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и нервную системы, а также нормализует артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата.

Направленность

- Дополнительная общеразвивающая программа по содержанию является физкультурно-спортивной. Она ориентирована на укрепление нервной, дыхательной, мышечной и сердечно-сосудистой систем;
- по функциональному назначению - учебно-познавательной;
- по форме организации – групповой
- по времени организации – годичной

Новизна

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

Разработанная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а так же 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. Оптимальное сочетание, которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений.

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).

Актуальность

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья и развития потенциала ребенка способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ, начиная с дошкольного возраста, поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни.

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 так же 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.

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.

Педагогическая целесообразность программы

Программа «Степ - аэробика» составлена для детей дошкольного возраста (5-6 лет) и рассчитана на 1 год.

Плюсы использования степ-аэробики в работе с детьми:

Первый плюс – это огромный интерес ребятишек к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Второй плюс – у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс – это развитие у ребёнка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвёртый плюс – воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.

Пятый плюс – это повышение выносливости, а вслед за этим и сопротивляемость организма.

Но самое главное достоинство степ-аэробики – её оздоровительный эффект.

Поэтому возникла необходимость создания программы физкультурно-спортивной направленности, которая дополняла бы программу по физическому воспитанию и способствовала оздоровлению детей.

Цели и задачи программы.

Цель: Средствами гимнастических упражнений и танцевальных движений на степ – платформе развивать ребенка. Формировать основы физического совершенства, творческую активность личности.

Задачи:

- Развивать способность выполнять ритмические движения на степ – платформе под музыкальное сопровождение;
- Укреплять мышцы ног, спины, туловища, рук и шеи;
- Учить основным видам упражнений под музыку, общеразвивающим упражнениям, имитационным движениям на степ – платформе, сложным циклическим движениям;
- Учить использовать комплексы упражнений степ – аэробики в качестве разминки на физкультурных занятиях;
- Развивать умение ориентироваться в пространстве, самостоятельно находить свое место в зале, перестраиваться в шеренгу, в колонну, в круг, в шахматном порядке со степ – платформой;
- Развивать умение составлять несложные комбинации ритмических движений;
- Формировать умение исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку, самостоятельно создавать образ под предложенную музыку;

- Развивать воображение, фантазию, умение находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умение оценивать свои творческие проявления и давать оценку другим детям;
- Способствовать развитию восприятия, внимания, воли, памяти, мышления на основе усложнения заданий – увеличение объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразия сочетаний упражнений.

Отличительные особенности

Особенностью программы то, что в ней используется степ – платформа – это новое направление оздоровительной работы. Степ – платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение обще развивающих и профилактических задач.

Этапы работы и методика их организации:

На **1-м этапе** работы педагог опирается на способность детей к подражанию, которая ярко выражена в дошкольном возрасте. Подражая взрослому, ребенок легко осваивает разнообразные виды движений и постепенно начинает использовать их в игровых и танцевальных импровизациях.

Совместное исполнение движений степ – аэробики способствует созданию общего приподнятого настроения, максимально концентрирует внимание. Особенность показа на данном этапе – «опережающий» показ, т.е. на доли секунды он опережает музыку. Это необходимо для того, чтобы дети успели «перевести» зрительное восприятие в двигательную реакцию, что необходимо для правильного формирования музыкально – ритмических навыков. Показ на первом этапе дается в «зеркальном» отражении, поскольку дети повторяют все автоматически. В процессе совместного исполнения важно дать детям почувствовать свои возможности и закрепить их в сознании. При последующих повторениях движения уточняются, запоминаются. Автоматизируются. На данном этапе не фиксируется внимание детей на неудачах, не делается замечаний.

2-ой этап обучения способствует развитию у детей умений самостоятельно исполнять выученные ранее упражнения, танцевальные композиции, комплексы степ – аэробики.

Постепенно педагог прекращает показ в процессе совместного исполнения и предлагает детям продолжить исполнять движения самостоятельно. Это важно для тренировки у детей произвольного внимания, памяти, силы воли.

На этом этапе используются следующие приемы:

- Показ избранным ребенком;
- Показ условными жестами, мимикой;
- Словесные указания;
- Специальные ошибки педагога при показе с целью активизации внимания детей и побуждения их к тому, чтобы они заметили и исправили ошибку.

На данном этапе работы ведется более тщательная работа над качеством исполнения, воспитанием чувства красоты, культуры движения, стремления все делать с полной отдачей сил. Самостоятельное исполнение танцевальных композиций говорит о сформированных двигательных навыках, является результатом обучения.

3-й этап работы – подведение детей к творческой интерпретации музыкального произведения, развитие способности к самовыражению в движении под музыку, формировании умения самостоятельно подбирать и комбинировать знакомые движения и придумывать собственные, оригинальные упражнения, что способствует развитию тонкости музыкального восприятия, психологической свободы, нестандартности мышления.

Роль педагога на данном этапе работы – наблюдать за проявлениями детей, поддерживать их, не перехватывать инициативу и помогать в подборе образных движений и оформлении целостной композиции. Помощь педагога заключается также в организации предварительного прослушивания музыкального произведения, обговаривая его настроение, характер, подбор возможных танцевальных движений, атрибутов, помогающих создать тот или иной образ.

На данном этапе работы используются методические приемы:

- Слушание музыки и беседа о ней;
- Пластические импровизации детей;
- Показ вариантов движений педагогом;
- Включение педагога в исполнительский процесс с целью оформления придуманных детьми движений в единую танцевальную композицию.

Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 6 лет

Возраст 5—6 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. 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.

В течение шестого года 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—шести лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а

также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

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

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

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

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

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем — 1100 — 1200 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»

Сроки реализации

Курс программы «Степ – аэробика» рассчитан на 1 год при проведении занятий по 1 в неделю.

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста.

Формы и режим занятий

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:

- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры

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

- Показательные выступления

Режим занятий

Один раз в неделю. Длительность занятий 30 минут

Структура занятий.

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

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

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

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

После разминки следует *аэробная часть*, которая состоит из базовых и простейших основных "шагов" степ - аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание "шагов", связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. "Шаги" выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;
- повышается частота дыхания
- увеличивается систолический и минутный объем крови;
- перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
- усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород.
- повышаются функциональные возможности организма;
- развиваются координационные способности;
- улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части 15 – 20 минут.

Следующей частью урока является stretch (стретч), который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния;

-умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);

-создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки

Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях.

В отличие от всего занятия, заключительный stretch создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера.

Stretch начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

Из седа следует продуманный переход в положение стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу

В заключительная часть занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. После этого следует поблагодарить детей за занятие. Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для оздоровительной аэробики в условиях образовательного учреждения, выбирать оптимальную нагрузку.

Ожидаемые результаты.

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

- сформированность навыков правильной осанки;
- 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.
- сформированность знаний базовых шагов (Приложение № 1)
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.