Согласовано:
Педагогическим советом
Председатель педагогического совета
_____Е.В. Вовуленко
«29» 08 2016г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 63
_____ И.В. Боронина
«29» 08 2016

Программа по физической подготовке
«Занятия степ-аэробикой»
(кардиофитнес для детей)

Возраст от 5 до 7

Срок освоения 1 год

Инструктор
по физическому воспитанию детей:
Егорова А.А.

Красноярск - 2016

Актуальность: В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является на данный момент самой актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок, поэтому необходимо формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям по физической культуре. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по физической культуре – «Фитнес».

Программа «Фитнес» - это комплексы упражнений оздоровительного танца на степах, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата содействующие оздоровлению различных функций и систем организма.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Программа «Фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Новизна заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии, танцевальная аэробика, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию , профилактике различных заболеваний.

Цель обучения способствовать – укрепление здоровья ребенка, развитие его пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

В соответствии с данной целью формируются **задачи**, решаемые в процессе реализации данной программы:

- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия).
- Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма.
- Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти внимания, умению согласовывать движения с музыкой.
- Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.

- Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений.
- Содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Уровень: Дошкольное образование

Принципы создания программы

1. Доступность:

- учёт возрастных особенностей;
- адаптированность материала к возрасту детей.

2. Систематичность и последовательность:

- постепенная подача материала от простого к сложному;
- частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.

3. Наглядность;

4. Динамичность;

5. Дифференциация:

- учёт возрастных особенностей;
- учёт по половому различию;
- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

Основная форма организации:

- образовательная деятельность в физкультурном зале.
- Подгрупповая форма обучения по 9-11 детей.

Организационно-методические формы обучения:

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала*:*

упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);

соединения (последовательное выполнение различных упражнений);

комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);

части комплекса (определённое количество комбинаций);

комплекс упражнений.

Режим образовательной деятельности – 2 раза в неделю

Длительность образовательной деятельности не более 30 минут.

Предполагаемый результат:

- владеет танцевальными комбинациями и упражнениями;
- знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле;

- владеет техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развита координации движений рук и ног, быстрота реакции.

Формы подведения итогов:
Показательные выступления 2 раза в год (декабрь, май).
диагностика - 2 раза в год (январь, май)

Перечень учебно – методического обеспечения

Спортивное оборудование:

1. Спортивный зал;
2. Гимнастические маты;
3. Степ-платформы по количеству детей;
4. Фитбол мячи по количеству детей.

Вспомогательное оборудование:

Музыкальный центр;
Аудио-файлы для музыкального оформления занятий;
Комплексы упражнений;
Костюмы для выступлений;
Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.