

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ №119 ГОРОДА ЛИПЕЦКА**

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

Протокол от 30.05.2025 г. № 4

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая ДОУ №119

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«СТЕП_АЭРОБИКА» ДЛЯ ДЕТЕЙ 5 - 7 ЛЕТ**

Разработала:

Лаврищева Жанна Александровна

Липецк, 2025г.

№ п/п	Содержание	Страница
1	Пояснительная записка	3
2	Цели и задачи	4
3	Планируемые результаты освоения программы	5
4	Учебный план. Формы промежуточной аттестации	7
5	Календарный учебный график	7
6	Содержание программы	8
7	Оценочные и методические материалы	13
8	Организационно-педагогические условия	13
9	Рабочая программа курса «Танцевальные шаги» для детей 5-7 лет	17
10	Рабочая программа курса «Акробатические упражнения» для детей 5-7 лет	19
11	Список литературы	16

1. Пояснительная записка

В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста имеет центральное место в современном обществе. Именно в этот период закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям любимым делом.

Данная 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 психолого-педагогические условия, обеспечивающие становление общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста. Составляющими этих условия являются: содержательные условия; организационные условия; технологические условия (принципы, методы, приемы); материально-технические условия (развивающая среда); социокультурные условия (взаимодействие с родителями, социальными партнерами различных социокультурных институтов); контрольно-диагностические условия.

Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, активные и здоровые. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физически 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.

Программа разработана в соответствии с:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года, одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года).
2. «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования». Приказ Министерства просвещения РФ от 31.07.2020г. №373;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
4. «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации воспитания и обучению, отдыху и оздоровлению детей и молодёжи» от 28.09.2020 №28, СанПин 1.2.3685-21;
5. «Гигиеническими нормами и требованиями к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 21.01.2021 №2.

В данной рабочей программе представлены занятия, разработанные на основе следующих положений: - физкультурно – оздоровительное направление является частью всей воспитательно-образовательной работы в ДОО 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.

В программу включены разделы: «Танцевальные шаги», «Акробатические упражнения».

2.Цели программы. Задачи программы.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья детей; содействие физическому развитию, физической подготовленности личности дошкольника средствами аэробики с использованием степа.

Задачи программы:

Образовательные:

- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности
- Формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни
- Приобщение к танцевальному искусству, расширение знаний о танцах.
- Побуждение к импровизации под музыку, сочинению собственных композиций из знакомых движений, придумыванию своих оригинальных движений в импровизации.
- Формирование навыков основных танцевальных движений
- Развитие чувства ритма, темпа, координации и свободы движений.

2. Воспитательные:

- Развитие у детей активности и самостоятельности, коммуникативных способностей.
- Формирование общей культуры личности ребенка, способностей ориентироваться в современном обществе.
- Формирование нравственно-эстетических отношений между детьми и взрослыми.
- Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

3. Развивающие:

- Развивать физические качества детей (быстроту, силу, выносливость, ловкость, гибкость)
- Формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
- Развить координацию движений
- Формировать навыки правильной осанки, развивать мышечную систему через упражнения на степ - платформах
- Развитие воображения, фантазии, умения самостоятельно находить свои оригинальные движения, то есть побуждать детей к творчеству.

- Развитие творческой самостоятельности в создании художественного образа танца.
- Обучение детей приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля

3. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения раздела № 1 «Танцевальные шаги»

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.

Для детей 5-7 лет:

В результате освоения раздела «Танцевальные шаги» воспитанники

должны знать и уметь:

- Влияние занятий степ-аэробикой на организм человека;
- Возможности степ-аэробики в области сохранения и укрепления здоровья;
- Средства восстановления в оздоровительной тренировке;
- Особенности питания при занятиях степ-аэробикой;
- Методику использования музыкального сопровождения на занятиях степ-аэробикой;
- Особенности выполнения танцевальных движений и силовых упражнений;
- Назначение и функции различных программ по степ-аэробике, как регулировать эмоциональное напряжение. Занимающиеся должны уметь:
- Выполнять базовые шаги и их модификации;
- Слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;
- Выполнять танцевальные движения различных направлений;
- Технично выполнять упражнения силового характера с оборудованием и без него;
- Выполнять комбинации свободно, непринужденно, самостоятельно;
- Составлять программы для самостоятельных занятий в домашних условиях;
- Сосредотачиваться и расслабляться.

Планируемые результаты освоения раздела №2 «Акробатические упражнения»

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.

Для детей 5-7 лет:

В результате освоения раздела «Танцевальные шаги» воспитанники должны знать и уметь:

- Правильно выполнять акробатические упражнения;
- Запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации;
- Уметь владеть своим телом;
- Уметь легко выполнять упражнения;
- Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

4. Учебный план

№ п/п	Название курса	Кол-во занятий	Формы промежуточной аттестации
Для детей 5-7 лет			
1.	«Танцевальные шаги»	54	открытое занятие открытое занятие
2.	«Акробатические упражнения»	26	
	Итого:	80	

Промежуточная аттестация проводится после изучения каждого раздела программы.

5. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	Для детей 5-7 лет
Аудиторный	01 сентября - 29 июня
Промежуточная аттестация	Последняя неделя сентября Последняя неделя июня
Внеаудиторный	Июль-август (Самостоятельные занятия)

Возрастная группа	Количество занятий в месяц	Продолжительность занятий	Количество занятий
-------------------	----------------------------	---------------------------	--------------------

			В ГОД
Старший возраст (5-7 лет)	8	30 мин	80

Формы обучения: очная

Формы занятий: комбинированная (индивидуальная и групповая работа).

Режим занятий.

Занятия по дополнительной образовательной программе проводятся в соответствии с расписанием, утверждённым приказом заведующего ДОУ.

6.Содержание программы

Содержание образовательной программы основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С. Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивает в целом:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

Раздел 1. «Танцевальные шаги»

Для детей 5-7лет:

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 2. «Акробатические упражнения»

Для детей 5-7лет:

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.

Основы знаний. Физическая культура и спорт в России. История развития и современное состояние степ-аэробики. Техника безопасности на занятиях. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Базовая аэробика. Включает в себя выполнение необходимых базовых шагов. Представляет собой некий синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз, отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение 120-160 ударов в минуту. Упражнения выполняются в положении стоя на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону, лежа, сидя, в упорах (в партере). Хореографические комбинации. Хореографические комбинации составляют и разучивают так же, как и в классической аэробике, независимо от того, в каком стилистическом решении создается комбинация: аэробно-спортивном (главным образом на хореографии классической аэробики, которая лежит в основе степ-хореографии) или танцевально-аэробном (с элементами латиноамериканских, русских и других танцев). Однако платформа диктует и некоторую специфику: во-первых, в организации занятий, так как в степ аэробике занимающиеся в большей степени, чем в классической аэробике, привязаны к своим рабочим местам, и, во-вторых, – в отношении методов повышения интенсивности. Комбинация составляется на 24, 32, или 64 счета так, чтобы происходила смена ноги в начале ее (на первом элементе), в середине или в конце (на последнем элементе). Это позволяет выполнять упражнения с двух ног без отдыха, развивать координацию движений, и равномерное развитие мышц ног. Степ-аэробика. Служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц ног. Особенностью её является использование специальной степ-платформы, на которой выполняются различные шаги в разных направлениях. Также платформу можно применять для выполнения упражнений на укрепление основных групп мышц. Силовая аэробика. Направлена на коррекцию фигуры и укрепление мышц, исправление осанки, развитие силовых качеств. Используется дополнительное оборудование (эспандеры, гантели, гимнастические палки). Танцевальная аэробика. Занятия аэробики направлены на укрепление мышц, особенно нижней части тела, улучшение координации движений, осанки, приобретение навыков танцевальных движений. В результате регулярных занятий происходит уменьшение подкожной жировой прослойки, снижение веса и изменение в положительную сторону соотношения жировой и мышечной массы. Типичным для данного вида аэробики является использование различных танцевальных движений под музыку. Пилатес. Стретчинг. Элементы йоги. Занятия направлены на развитие гибкости и подвижности в суставах, силы мышц, исправление осанки, снятие стрессов. Элементы йоги, включают простейшие асаны, упражнения на дыхание. Фитбол — аэробика. Аэробика с использованием мячей большого и малого диаметра, выполнение упражнений в стойке и партере. Занятия развивают

координацию движений, гибкость, помогают скорректировать фигуру, способствуют исправлению осанки и укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Дыхательным упражнениям. При выполнении сравнительно легких упражнений дети нередко задерживают дыхание, поэтому правильному дыханию надо учить специально. Необходимым условием при этом является движение грудной клетки, которое осуществляется специальными мышцами. Дыхательные упражнения направлены на координацию ротового носового дыхания, на выработку нижнего грудного типа дыхания при активном участии диафрагмы. Освоение приемов движения Музыкальное движение – всегда средство для воплощения музыкально – двигательного образа. Чтобы научить детей управлять своими движениями, надо развивать у них мышечное чувство – умение различать напряженное и ненапряженное состояние мышц, воспитывать ощущение своей позы и направления движения. Движения в упражнениях, играх, танцах просты и естественны: это основные движения человеческого тела (ходьба, бег, подскоки, прыжки, сгибания, разгибания, повороты), движения подражательные и изобразительные (образы человеческой деятельности, повадки зверей, особенности предметов и т.п.).

Работая с детьми над **ритмическими упражнениями**, педагог должен добиваться точного выполнения движений, следить за правильностью осанки. Нарушение осанки сказывается не только на внешнем виде ребенка, но и на его здоровье: неправильное положение тела ведет к сужению грудной клетки и искривлению позвоночника, что затрудняет работу сердца и легких. Основные требования к осанке заключаются в следующем: плечи опущены и несколько отведены назад, голова приподнята, спина прямая, живот подтянут. Качество движений детей в большей степени зависит от исходного положения. Правильное исходное положение внешне и внутренне организует детей, мобилизует их внимание, активизирует, как бы настраивая на предстоящее движение. **Ходьба.** При ходьбе следует координировать движения рук и ног, не допускать шаркающей походки, сохранять правильную осанку.

Ходьба укрепляет, главным образом, мышцы нижних конечностей, развивает ориентировку в пространстве. Нагрузка на организм при ходьбе зависит от скорости движения и интенсивности шага. На занятиях по 10 ритмике применяются следующие виды ходьбы: с носка, на носках, с перекатом с пятки на носок, топающим шагом, пружинящим, широким, с высоким подъемом ног. Вид ходьбы, так же, как и интенсивность шага (энергичный, спокойный, легкий), определяется характером, темпом, динамикой музыки. Ходьба энергичным и топающим шагом, акцентирующим сильную долю такта, способствует развитию ощущения ритма. Чередование различных видов ходьбы или разных движений подчеркивает смену динамики музыки.

Бег. Положение тела при беге должно содействовать быстрому движению: корпус следует чуть наклонить вперед, не напрягая плеч; кисти рук расслабить. Координация рук и ног та же, что и при ходьбе. Бег способствует физическому развитию, активизируя работу сердца, легких. Различными видами бега отмечаются динамические оттенки, структура музыкального произведения. Посредством бега можно создать определенный художественный образ.

Прыжки. Для выполнения прыжков требуется работа всего мышечного аппарата, обеспечивающая мягкость, упругость движений, сохранение равновесия. Прыжки развивают мышцы ног, живота и всего туловища, укрепляют связки и суставы ног. Подготовкой к прыжкам являются ходьба и движение «пружинка». Использование в ритмических упражнениях прыжков связано с особенностями музыки (отрывистое звучание, пунктирный ритм).

Сохранение равновесия. Умение сохранять равновесие при выполнении движений или в статичном положении развивается у детей постепенно, по мере овладения двигательными навыками. Выработке этого умения способствует ряд упражнений: детям предлагается стоять на одной ноге, на носках, не шевелиться после какого-нибудь движения. При смещении центра тяжести тела равновесие поддерживается с помощью балансировки, то есть добавочных, выравнивающих движений рук, ног, туловища, головы. В ритмических упражнениях, выполняемых в соответствии с характером музыки, задача сохранения равновесия связана с музыкальными заданиями. Так, остановкой после ходьбы отмечается окончание фраз или частей произведения.

Построение и перестроение. Построения и перестроения организуют и дисциплинируют коллектив, развивают ориентировку в пространстве. Эти действия выполняются на протяжении всего урока ритмики. На занятиях используются построение по кругу, врассыпную, образование нескольких кружков, шеренги, колонны, в шахматном порядке и др. При построении врассыпную дети должны заполнить все имеющееся пространство, соблюдая дистанцию, необходимую для свободного движения. Посредством перестроений отмечается смена динамики и фразировка музыкального произведения. Умение строиться в круг развивает у детей чувство пространственной формы и является одним из первых навыков. Выполнение заданий на свободное размещение по площадке развивает глазомер, сообразительность, инициативу каждого ребенка и всей группы.

Общеразвивающие упражнения и партерная гимнастика. Данные упражнения проводятся на всех уроках ритмики. Их цель – равномерное развитие всей мышечной системы, совершенствование всех двигательных навыков, выработка пластичности, точности, координации, координации движений, формирование правильной осанки. Посредством выполнения

упражнений стоя и в партере в соответствии с темпом и размером музыки, решается задача – развитие чувства ритма.

Танцы. На занятиях ритмики используются лишь несложные, доступные детям танцевальные движения. Разучивание танца не является самоцелью – главными остаются музыкально – ритмические задачи: четкая смена движений в соответствии со строением произведения, соблюдение темпа, размера, иногда выполнение ритмического рисунка, передача эмоционального характера музыки. Работа над танцами способствует воспитанию пластичности, красоты, выразительности движений, творческих способностей детей.

Игры. Музыкально-ритмические игры строятся на основных и танцевальных движениях. Они развивают восприятие музыки, двигательные навыки, творческие способности детей. В игре дети учатся выражать посредством движений свое отношение к музыке, создавать художественный образ.

Формы, способы, методы и средства реализации программы

Формы организации занятий:

1. Оздоровительная гимнастика различных видов в игровой и доступной форме.
2. Аэробика
3. Степ-аэробика.
4. Сюжетно-игровые занятия.
5. Сюжетно-двигательные композиции.
6. Художественная гимнастика, акробатика (элементы)
7. Ритмопластика.
8. Соревнования, развлечения, выступления.
9. Совместные тренировки с родителями.

Способы организации:

1. Групповой
2. Индивидуальный

Методические приемы:

1. Наглядные
2. Словесные
3. Практические

Средства для реализации программы:

1. Выступления на родительских собраниях, консультации, как групповые, так и индивидуальные о пользе аэробики для детей.
2. Беседы с детьми о ЗОЖ.
3. Индивидуальная работа.

4. Использование специального оборудования для оздоровления детей
5. Использование современной музыки.
6. Использование различных направлений аэробики.
7. Использование упражнений на профилактику осанки и плоскостопия.
8. Игровые моменты, элементы, проблемные ситуации.
9. Психогимнастика, аутотренинг, релаксация.
10. Использование различных видов игр.

Для решения задач физического воспитания используются методы:

Метод строго регламентированных упражнений является основным методическим приемом в процессе спортивной тренировки и характеризуется выполнением каждого упражнения в строго заданной форме и с точно обусловленной временной и физической нагрузкой.

Непрерывный метод (повторный, комбинированный)

Игровой метод использование упражнений в игровой форме.

Соревновательный метод использование упражнений в соревновательной форме.

Словесный метод (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, команды, распоряжения, указания, замечания)

Наглядный метод (показ движений, демонстрация наглядных пособий с помощью современной оргтехники, рисунков и т.д.)

7.Способы проверки ожидаемых результатов

Отчеты хореографического кружка проходят как концертное выступление и как открытое занятие для родителей. Вместе с тем выступления на сценической площадке сочетаются с выступлениями детей на воздухе, на открытой площадке в майские праздники, в дни зимних каникул хореографический коллектив принимает участие в играх и танцах детей вокруг елки.

В мероприятиях воспитательного характера входит подготовка и проведение отчетных концертов, выступлений.

8. Организационно-педагогические условия

Для реализации образовательной программы необходимо:

- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- видео материалы;
- DVD диски (с аудио и видео материалами);
- DVD диски с обучающими материалами;

- компьютер;
- проектор;
- экран;
- сменная обувь;
- костюмы для выступлений (платья, сарафаны, кофты, юбки, топы);
- коврики;
- различные танцевальные атрибуты.

Методическое обеспечение.

Учитывая, что в хореографический кружок часто принимаются дети без специального отбора, одной из задач хореографа является исправление дефектов осанки. Следует обращать внимание на положение всей ноги и стопы, в полной и неполной выворотность, чтобы не было наклона в голеностопном суставе ни снаружи, ни внутри.

Учащиеся во время обучения должны получать представление о выразительности танцевальных движений, отражающих внутренний мир человека, стремиться к совершенствованию своих движений – выразительности, легкости, стиле, грации.

Ученики, прошедшие определенный курс по данной программе, должны получить также общие сведения об искусстве хореографии, ее специфике и особенностях.

Отчеты хореографического кружка могут проходить как концертное выступление и как открытое занятие. Вместе с тем выступления на сценической площадке можно сочетать с выступлениями детей на воздухе, на открытой площадке в майские праздники, в дни зимних каникул хореографический коллектив принимает участие в играх и танцах детей вокруг елки.

В мероприятиях воспитательного характера входит подготовка и проведение отчетных концертов, выступлений детей в школе, клубах, на избирательных участках, помощь товарищам по коллективу в различных танцах, замена заболевших, самостоятельная работа по созданию, исполняемых в своей школе, в лагерях.

На занятия дети должны приходить в специальной форме, это их дисциплинирует. Девочки надевают купальник без рукавов и широкие юбочки, мальчики – шорты и майки. Обувь тапочки на мягкой подошве и для мальчиков, и для девочек.

Преподаватель должен иметь раздаточный материал: эскизы костюмов. Также в классе должна быть своя фонотека и видеотека. Для выступлений необходимо иметь костюмы и танцевальную обувь, а также реквизит: зонтики, шляпки и т.д.

Результаты контроля учебной деятельности служат основанием для внесения корректив в содержание и организацию процесса обучения, а также для поощрения успешной работы воспитанников, развития их творческих способностей, самостоятельности и инициативы в овладении знаниями, умениями, навыками.

САНИТАРНО - ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ

Занятия проводятся в хореографическом кабинете, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен иметь хорошее освещение и периодически проветриваться. В наличии должна быть раздевалка, аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Квалификационные требования к квалификации педагога

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Формы проведения итогов реализации программы проводятся в виде выставок работ. При оценке и анализе работ учитывается возраст ребенка, его способности, достижения за конкретный промежуток времени.

1. Показатели форсированности умений:
2. Полнота - овладение всеми поэтапными действиями одного процесса. Осознанность - насколько задание понятно и насколько продуманно оно выполняется.
3. Свернутость и автоматизм - в процессе овладения деятельностью некоторые действия могут выполняться на уровне подсознания.
4. Быстрота - скорость выполнения работы.
5. Обобщенность - способность переносить свои умения на другие задания. Полученные данные обрабатываются для получения полной и точной оценки работы педагога и детей.

При отборе детских работ на выставку учитываются:

1. Оригинальность сюжета, коллекции, цветового решения, разработанность деталей.
2. Самостоятельность выполнения работы.
3. Высокая степень воображения.

4. Аккуратность выполнения работы.
5. Грамотность при выполнении работы, соблюдение всех технологий.

Список литературы

1. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. –М, Владос, Программа «Старт» , 2003.
2. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду: средняя, старшая и подготовительная группы. – М.ВАКО, 2006. – 240 с.
3. Лукина Н.А., Сычёва И.Ф. Конспекты логоритмических занятий с детьми младшего возраста (3-4 года). – СПб. : Паритет, 2008. – 112 с. : ил

Боброва Г.И.: Искусство Грации., - СП. «Детская литература», 1986, 109с.

4. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика –Синтез. 2005, 206с.
5. Гусева Т.А. «Вырастай –ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004, 211с.
6. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. –М, 1988. 101с.
7. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т..6 Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997, 124с.
8. Кечеджиева Л.Д., Ванкова М.И.: Обучение детей художественной гимнастике, - М., 1995, 95с.
9. Конорова Е.В. Ритмика. –М., 1987, 59с.
10. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. –М., 1982, 95с.
11. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. –«ДТД», 1993, 81с.
12. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. –М., 1988, 205с.
13. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду.,

Приложение 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «Танцевальные шаги» К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «СТЕП-АЭРОБИКА»

РАЗДЕЛ № 1 «ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ШАГИ»

Для детей 5-7 лет:

МЕСЯЦ	Задачи	Занятия	Методические приемы:
Сентябрь	1. Мониторинг 2. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 3. Разучивание аэробных шагов без степов. 4. Развивать равновесие, выносливость. 5. Развивать ориентировку в пространстве. Познакомить со степ-дорожкой 6. Разучить комплекс №1 на степ - платформах	1-4 5.10 9.09 12.09 16.09	Наблюдение, тестирование
Октябрь	1. Комплекс №2 на степ - платформах 2. Учить правильному выполнению степ шагов на степах (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	9-12 3.10 7.09 10.10 14.10	Показ, объяснение, похвала, поощрение БЕСЕДА

		17-20 3.11 7.11 11.11	Показ, объяснение, похвала, поощрение
--	--	------------------------------------	--

Ноябрь	1.Разучить комплекс №3 на степ - платформах 2.Закреплять разученные упражнения с 3.добавлением рук. 4.Разучивание новых шагов. 5.Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 6.Укреплять дыхательную систему. 7.Развивать уверенность в себе.	14.11	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Декабрь	1.Комплекс №4 на степ – платформах 2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3.Разучивание 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	25-28 2.12 5.12 9.12 12.12	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Январь	1.Разучить комплекс №5 на степ – платформах 2.Закреплять ранее изученные шаги. 3.Разучить новый шаг (5) 4.Развивать выносливость, гибкость. 5.Развитие правильной осанки	33-36 9.01 13.01 16.01 18.01	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Февраль	1.Комплекс №6 на степ – платформах 2.Продолжать закреплять степ шаги. 3.Учить реагировать на визуальные контакты 4.Совершенствовать точность движений 5.Развивать быстроту. 6.Комплекс№3 с гантелями	41-44 3.02, 6.02, 10.02 13.02	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Март	1.Разучить комплекс №7. 2.Поддерживать интерес заниматься 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.	49-52 3.03, 6.03, 10.03 13.03	Показ, объяснение, похвала, поощрение

Апрель	1.Комплекс №8 2.Разучивание прыжков. 3.Упражнять в сочетании элементов 4.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов 5.Продолжать развивать мышечную силу ног.	57-60 3.04 7.04 10.04 14.04	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Май	Комплексов № 9 Закреплять разученное Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. Развивать умение действовать в общем темпе	65-68 5.05, 8.05, 12.05 15.05	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Июнь	Комплексов № 9 Закреплять разученное Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. Развивать умение действовать в общем темпе Мониторинг	73-76 2.06, 5.06, 9.06, 12.06	Наблюдение, тестирование

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Акробатические упражнения»
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«СТЕП-АЭРОБИКА»

РАЗДЕЛ № 2 «АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ»

Для детей 5-7 лет:

МЕСЯЦ	З а д а ч и	Занятия	Методичес кие приемы :
	1. Мониторинг 2. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 3. Разучить комплекс №1 на степ - платформах. 4. Развивать равновесие, выносливость. 5. Развивать ориентировку в пространстве.	5-8 19.09 23.09 26.09 30.09	Наблюдение, те- стирование
Октябрь	1. Совершенствовать комплекс №1 на степ - плат- формах. 2.Закреплять правильное выполнение степ шагов на степах (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 6.С предметами - мелкими мячами		
		13-16 17.10, 21.10, 24.10 28.10	, Показ, объясне- ние, похвала, по- ощрение БЕСЕДА

Ноябрь	1.Разучить комплекс №2 на степ - платформах 2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 4.Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5.Укреплять дыхательную систему. 6.Развивать уверенность в себе.	21-24 18.11, 21.11 25.11 28.11	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Декабрь	1.Совершенствовать комплекс №2 на степ – плат- формах 2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3.Закрепление шага с подъемом на платформу и сги- банием ноги вперед, с махом в сторону. 4.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке 5.Развивать умения твердо стоять на степе	29-32 16.12. 19.12 23.12 26.12	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	37-40 20.01 23.01 27.01 30.01	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Февраль	1.Совершенствовать комплекс № 3 на степ – плат- формах. 2.Продолжать закреплять степ шаги. 3.Учить реагировать на визуальные контакты 4.Совершенствовать точность движений 5.Развивать быстроту.	45-48 17.02 20.02 22.02 27.02	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Март	1.Разучивать комплекс № 4. 2.Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 3.Совершенствовать разученные шаги. 4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу	53-56 17.03 20.03 24.03 27.03	Показ, объяснение, похвала, поощрение
	ног. 5.Воспитывать любовь к физкультуре. 6.Развивать ориентировку в пространстве. 7.Разучивание связок из нескольких шагов.		
Апрель	1.Совершенствовать комплекс № 4 на степ – плат- формах 2.Разучивание прыжков. 3.Упражнять в сочетании элементов 4.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов 5.Продолжать развивать мышечную силу ног.	61-64 17.04 21.04 24.04 28.04	Показ, объяснение, похвала, поощрение

Май	Повторение комплексов № 1-4. Закреплять разученное Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. Развивать умение действовать в общем темпе	69-72 19.05 22.05 26.05 29.05	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Июнь	Мониторинг	77-80 16.06 19.06 23.06 26.06	Наблюдение, тестирование

