

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 6 города Липецка



Стрельникова
Наталья
Владиславовна
Педагог
дополнительного
образования

XIII ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС

**«МАСТЕР
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
ТРУДА»**

г. ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД

2009г.

ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС

**«УРОК ФИЗКУЛЬТУРЫ
XXI ВЕКА»**

2010г.

IX ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС
ПЕДАГОГОВ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

«СЕРДЦЕ ОТДАЮ ДЕТЯМ»

г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2011г.





Липецкий областной детский оздоровительно-образовательный центр
спорта и туризма

Департамент дошкольного образования администрации города
Липецка

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский
сад комбинированного вида № 6 города Липецка

**Дополнительная образовательная
программа**

**«СТЕП-ДАНС – ШАГ НАВСТРЕЧУ
ЗДОРОВЬЮ»**



Возраст обучающихся 5-7 лет

Срок реализации 2 года

Актуальность программы:

- ❖ **СТЕП-ДАНС** - эффективное средство для формирования двигательной активности у старших дошкольников, помогающее развивать не только двигательные умения, навыки и физические качества, но и воображение, мышление, умение воплощать свою детскую фантазию, подаренную природой.



Основная идея программы

- ❖ массовое вовлечение детей в регулярные занятия физическими упражнениями;
- ❖ возможность зачисления выпускников дошкольного учреждения в спортивные секции гимнастики, школы спортивного бального танца, фигурного катания на коньках, спортивные объединения фитнес аэробики



Образовательная программа «Степ-Данс – шаг навстречу здоровью»
Стрельникова Наталья Владиславовна





Соответствует Закону Российской Федерации об образовании, Типовому положению об образовательном учреждении дополнительного образования.

- Строится на принципах личностно-ориентированного образования.
- Учитывает возрастные и физиологические особенности детей старшего дошкольного возраста, поэтому предусматривает занятия по 10-15 человек, с уменьшенной часовой нагрузкой.



Изменения и дополнения, вносимые в программу:

2007-2008 г.г.:

комплексы упражнений оздоровительного танца
«Фитнес-Данс», включающие упражнения
коррекционной гимнастики и лечебной
физкультуры, ритмические танцы, дыхательная
и пальчиковая гимнастика, элементы
хореографии.



Изменения и дополнения, вносимые в программу:

2008-2009 г.г.:

- - модифицированные комплексы оздоровительного танца «Фитнес-Данс»;
- - упражнения степ-аэробики;
- - упражнения психогимнастики.



Изменения и дополнения, вносимые в программу:

2009-2010 г.г.:

- - упражнения на фитболах;
- - сказкотерапия.



Программа включает 4 образовательных блока:

1 блок:

- - модифицированные комплексы упражнений оздоровительного танца «Фитнес-Данс», включающие упражнения коррекционной гимнастики и лечебной физкультуры, ритмические танцы, дыхательную и пальчиковую гимнастики, элементы хореографии, упражнения психогимнастики; сказкотерапию.

2 блок:

- - упражнения степ-аэробики;

3 блок:

- - упражнения на фитболах;

4 блок:

- - обучение катанию на роликовых коньках;



ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

создание условий для формирования творческой и физически развитой личности ребенка, способной к самовыражению в различных видах двигательной деятельности с перспективой дальнейших занятий в избранном виде спорта в специализированных спортивных объединениях.



ПРАКТИЧЕСКАЯ НОВИЗНА:

- **В интеграции различных видов двигательной активности: игровой, музыкально-театрализованной и физкультурно-оздоровительной.**
- **Использование начальных базовых элементов различных видов спорта.**
- **Активизация интереса к занятиям через танцы, игры, развлечения, сказки, т.е. все, что вызывает эмоциональный отклик и активный интерес у ребенка.**
- **Использование музыкального сопровождения для создания у детей определенного настроения и выразительности исполнения движений.**



В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

У ребенка развивается:

- любознательность, как познавательная активность;
- интерес к различным видам спорта;
- индивидуальные способности;
- основные физические качества;
- внимательность и наблюдательность, творческое воображение и фантазия



В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

У ребенка формируется:

- потребность в двигательной активности;
- гармоничная личность умеющая дружить, способная проявлять чувства уважения, доброты;
- способность к устойчивому вниманию и собранность, являющиеся важными предпосылками успешной учебы;
- двигательная культура;
- навыки здорового образа жизни



Образовательная программа «Степ-Данс – шаг навстречу здоровью»
Стрельникова Наталья Владиславовна



ПРОГРАММА ОБЕСПЕЧИВАЕТ:

- **охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;**
- **эмоциональное благополучие;**
- **-создание условий для развития личности ребенка, его творческих способностей;**
- **физическое развитие детей;**
- **взаимодействие с семьей в вопросах поддержания здорового образа жизни.**



Формы проведения занятий:

Беседы.

Беседы проводятся в рамках практических занятий.

Занятия:

игра-занятие, игра-импровизация, игра-путешествие, игра-сказка, игра-тренинг, музыкально-театрализованная постановка, эстафеты

- Просмотры видеоматериала, личное участие в спортивных соревнованиях и городских творческих конкурсах. Они необходимы для расширения границ познания окружающего мира. Посещение концертов, участие в спортивных и танцевальных турнирах, обогащает творческий опыт ребенка и его воспитателей (родителей).



Учебно-тематический план:

1 год обучения

п/п	Наименование темы темы программы	Общее количество часов	В том числе	
			теоретических	практических
1.	Введение в программу.	12	3	9
2.	Формирование правильной осанки	12	2	10
3.	Укрепление мышц ног и брюшного пресса	12	2	10
4.	Развитие подвижности суставов позвоночного столба и силы мышц туловища	12	2	10
5.	Развитие координации и выразительности движений, чувства ритма и музыкального слуха	12	3	9
6.	Развитие функции равновесия (знакомство с фитболом)	12	3	9
7.	Укрепление мышц ног и свода стопы.	12	3	9
8.	Развитие ловкости и выносливости	12	2	10
9.	Развитие подвижности и музыкальности	12	2	10
ИТОГО:		108	22	86



Основные средства «Степ-Данс»:

1. Упражнения общей направленности:

- строевые упражнения;
- ОРУ с предметами и без предметов;
- упражнения суставной гимнастики;
- танцевальные упражнения;
- упражнения на растягивание и расслабление мышц (стрейчинг)

2. Упражнения специальной направленности:

- упражнения на степ-платформе;
- упражнения фитбол-гимнастики;
- базовые элементы катания на роликовых коньках;
- упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия;
- дыхательная гимнастика.



Образовательная программа «Степ-Данс – шаг навстречу здоровью» Стрельникова Наталья Владиславовна



Тренировка № 1

Задачи:

- учить детей стоять, ходить на роликовых коньках, приучать ставить коньки прямо.
- совершенствовать функцию равновесия.
- 1 часть.
- Правильная стойка.** Обязательный небольшой наклон корпуса вперед, одна нога на пол-ролика впереди другой, ноги на ширине плеч и слегка согнуты в коленях.
- Стоя в шеренгах, удерживать равновесие на коньках.
- **Упражнение «Наклоны»**
- Выполнение: И.П. – ноги на ширине плеч, одна на полботинка вперед.* Стоя на месте, ноги чуть согнуть в коленях и попробовать сначала медленно сделать наклоны корпуса вперед, назад, вправо и влево 8-10 раз
- Идти вперед на всю длину площадки и вернуться обратно 2-3 раза.
- Ходьба врассыпную по всей площадке в течении 30-40 сек.
- 2 часть.
- **Упражнение «Пружинка»** - *И.П. – правильная стойка.*
- Выполнить несколько полуприседаний, руки вытянуть вперед и вернуться в И.П. Повторить 4 раза.
- **Упражнение «Цапля»** *И.П. – правильная стойка.*
- Выполнение:* поднять ногу, согнутую в колене, руки развести в стороны, принять И.П. Повторить 5 раз.
- 3 часть.
- Ходьба друг за другом по краям площадки.



«Связь теории и практики»

- **Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Лечебно-профилактический танец Фитнес-Данс» Уч.пособие – СПб.: Детство-пресс,2007.**
- **Подольская Е.И. «Необычные физкультурные занятия для дошкольников» - Уч.п. Волгоград: Учитель,2010.**
- **Александрова Е.Ю. «Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья» Уч.п. Волгоград: Учитель – 2006**
- **Авторские разработки комплексов «Степ-аэробики», 2007**
- **Котова Е.В. «В мире друзей» Программа эмоционально-личностного развития детей – М., 2007**
- **Капская А.Ю. «Планета чудес» Программа развития творческих способностей детей старшего дошкольного возраста – М., 2008**



Материально-техническое обеспечение

Спортивная база:

- спортивный зал, открытая спортивная площадка на территории ДООУ с полиуретановым покрытием

Спортивное оборудование и инвентарь: степ-платформы, роликовые коньки и полный комплект защиты (приобретают родители воспитанников); гим. скамейки, маты гимнастические, инд.коврики, стенка гимнастическая, атрибуты (султанчики, массажные мячики, платочки, шляпки, колечки и т.д.), канаты, стойки.



ИГРА-ИМПРОВИЗАЦИЯ

(сентябрь)

«ЗАЯЦ-КОСЬКА И РОДНИЧОК»

Задачи:

- Развивать музыкально-ритмические способности.
- Совершенствовать выполнение комплексов «Степ-Фитнес».
- Способствовать закреплению навыка правильной осанки.
- Прививать интерес к культуре движений.

Оборудование: индивидуальные коврики, массажные мячики по 2 шт. для каждого ребенка, шнур голубого цвета .





ИГРА-СКАЗКА

(октябрь)

«Волк и семеро козлят, да на новый лад»

Задачи:

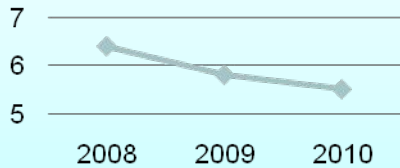
1. Развивать творческие способности детей, побуждая их к импровизации танцевально-игровых движений.
2. Совершенствовать выполнение комплексов, направленных на укрепление сводов стопы и профилактику плоскостопия.
3. Воспитывать у детей осознанное отношение к своему здоровью и потребность быть здоровыми.

Оборудование: степ-платформы для каждого ребенка, маски «козы и волка», коврики по количеству детей, деревянные массажеры – 8 шт.

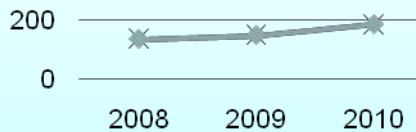




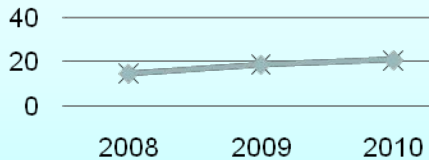
Бег 30 м



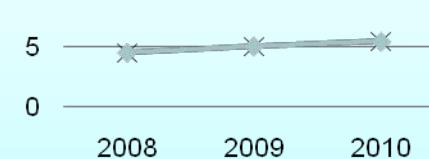
Прыжок в длину с места



Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

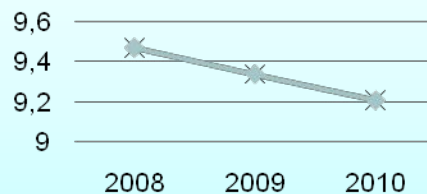


Метание набивного мяча



**Результаты
работы секции
«Степ-Данс» за
период
2008-2010г.г.**

Челночный бег 3x10



**Количество
выпускников ДОУ,
поступивших в
спортивные
объединения**

•25 (2009)

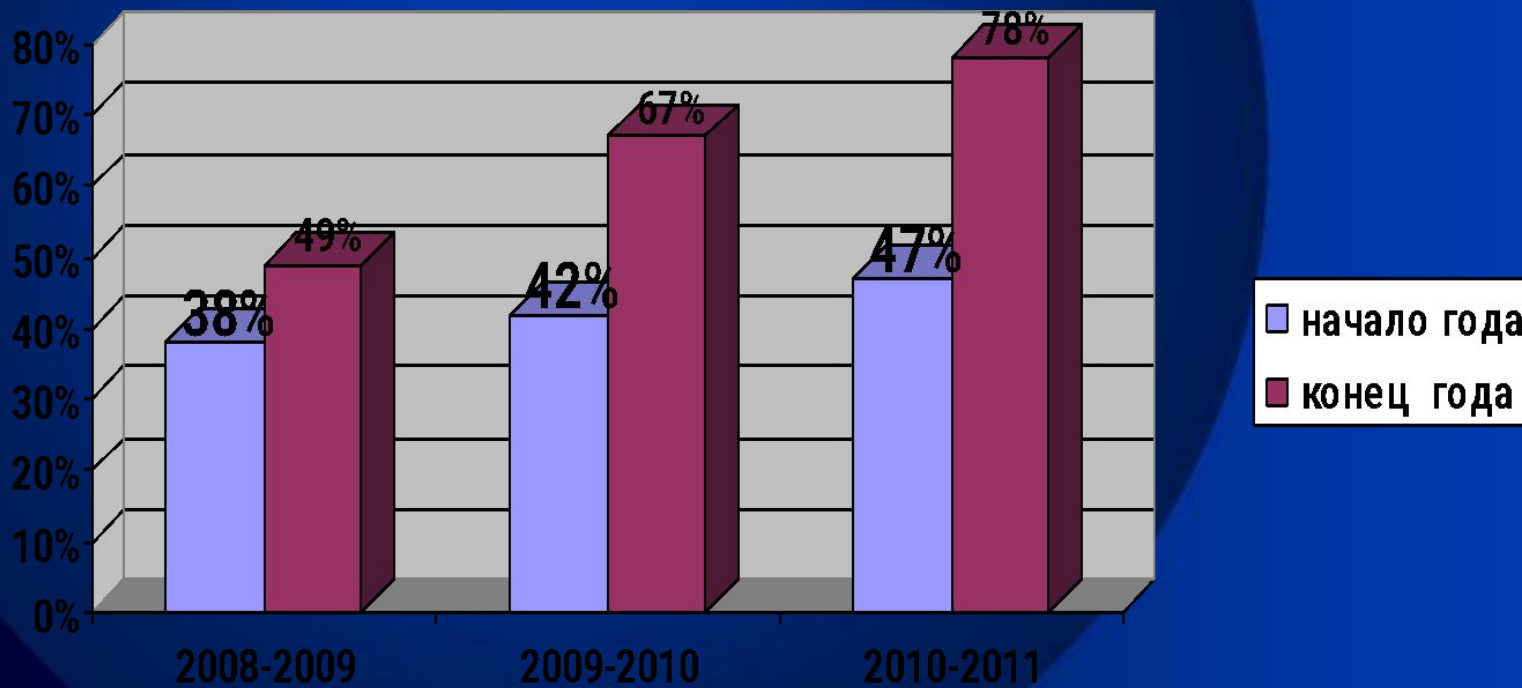
•37 (2010)



Образовательная программа «Степ-Данс – шаг навстречу здоровью»
Стрельникова Наталья Владиславовна



График показателей уровня физического здоровья детей, посещающих секцию оздоровительно – тренирующей направленности «СТЕП – ДАНС» 1 год обучения

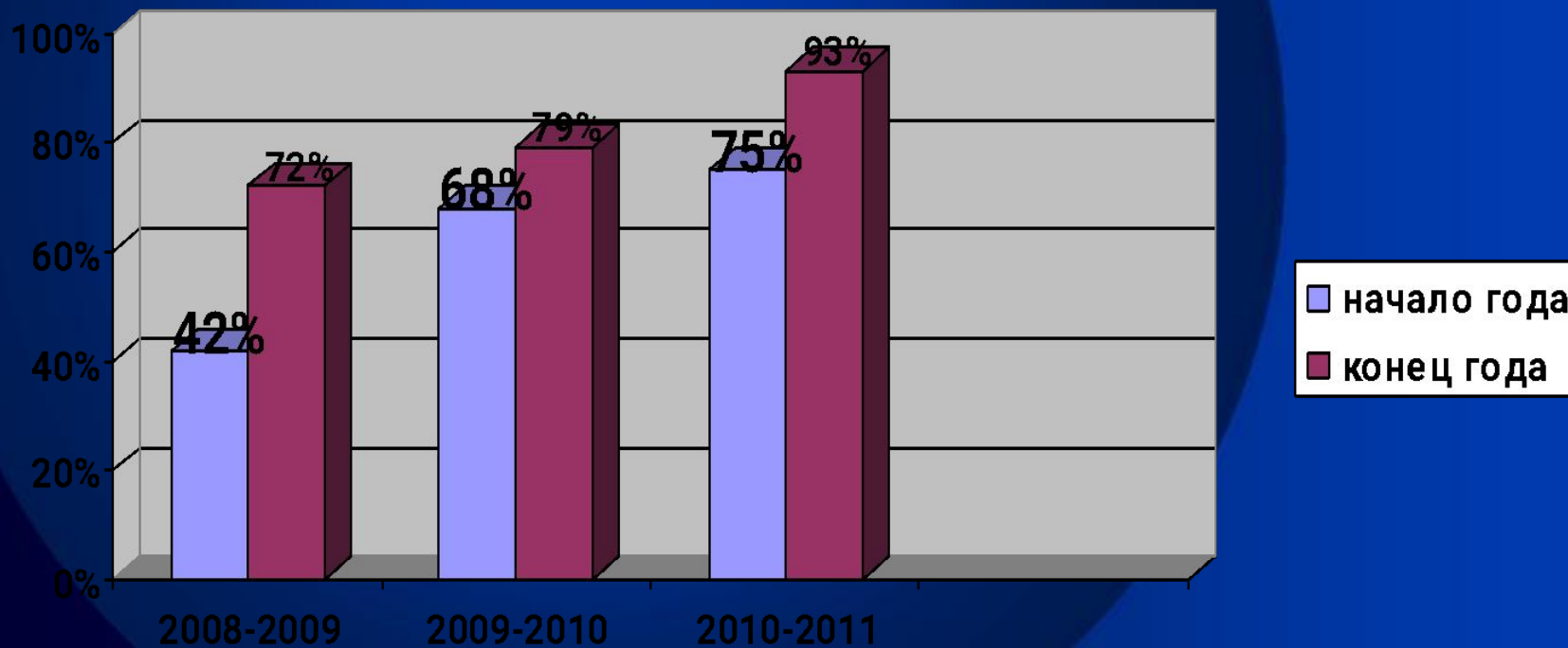




Образовательная программа «Степ-Данс – шаг навстречу здоровью»
Стрельникова Наталья Владиславовна



График показателей уровня физического здоровья детей, посещающих секцию оздоровительно – тренирующей направленности «СТЕП – ДАНС» 2 год обучения





Образовательная программа «Степ-Данс – шаг навстречу здоровью»
Стрельникова Наталья Владиславовна



Технико-тактическое мастерство





Образовательная программа «Степ-Данс – шаг навстречу здоровью»
Стрельникова Наталья Владиславовна



Творческое мастерство



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 6
ГОРОДА ЛИПЕЦКА



**Дети – это не
только наше
продолжение, это –
наше будущее!
Ребенку нельзя
навязывать свое
мировоззрение,
ребенку просто надо
помочь развиваться
исходя из его
интересов,
потребностей и
возможностей.**

