

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 занимающимся культуру 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:

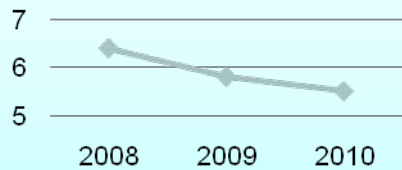
1. Развивать творческие способности детей, побуждая их к импровизации танцевально-игровых движений.
2. Совершенствовать выполнение комплексов, направленных на укрепление сводов стопы и профилактику плоскостопия.
3. Воспитывать у детей осознанное отношение к своему здоровью и потребность быть здоровыми.

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

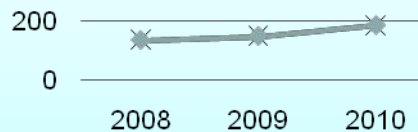




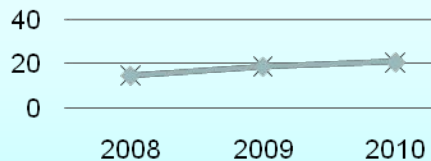
Бег 30 м



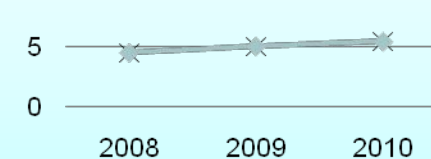
Прыжок в длину с места



Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

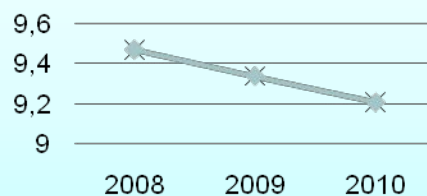


Метание набивного мяча



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

Челночный бег 3x10



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

•25 (2009)

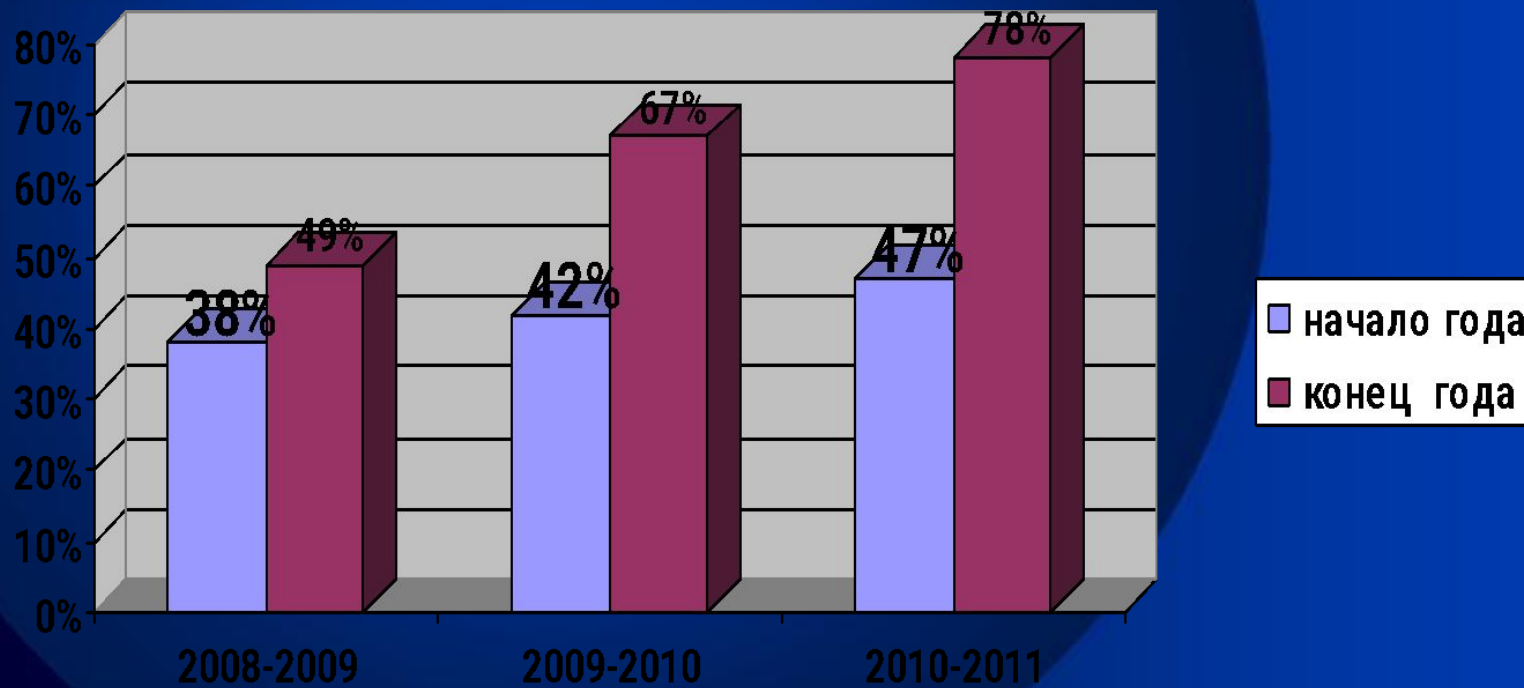
•37 (2010)



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

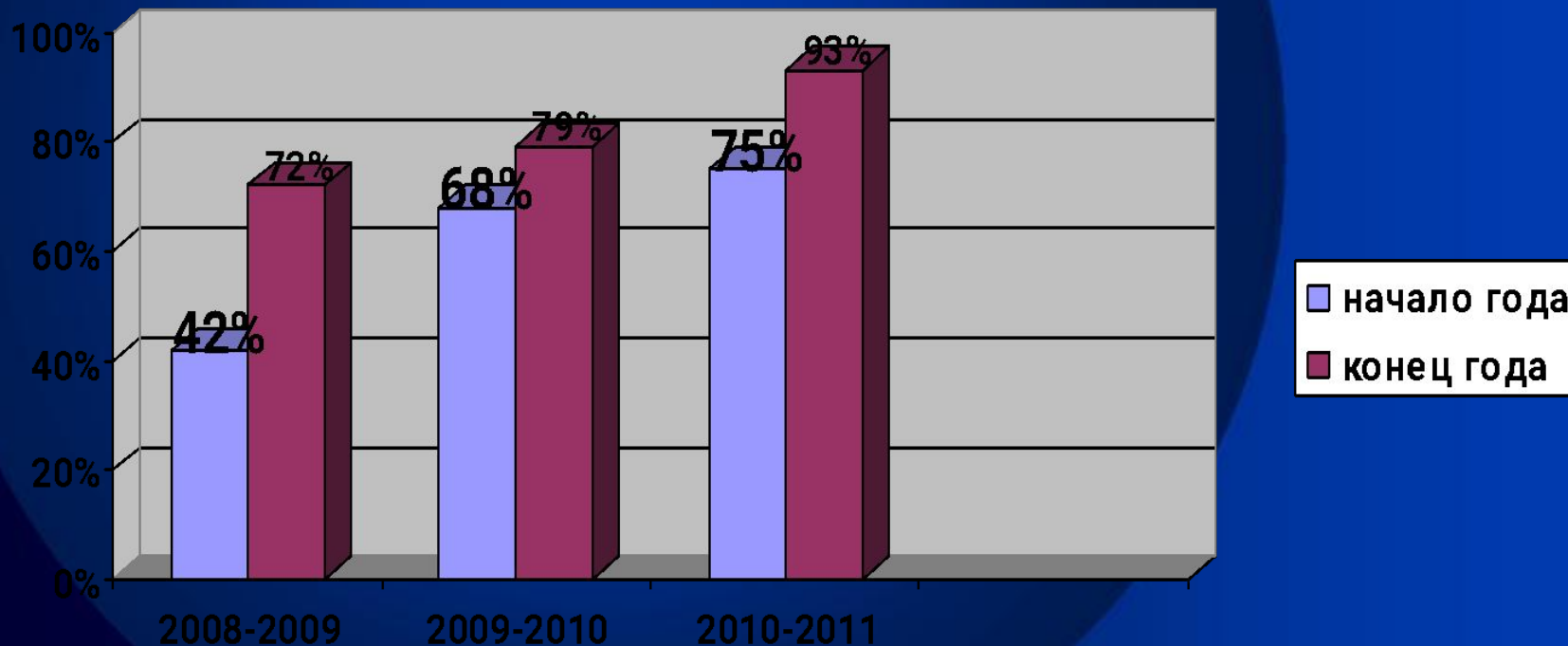




Образовательная программа «Степ-Данс – шаг навстречу здоровью»
Стрельникова Наталья Владиславовна



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.**

