

Описание дополнительной общеразвивающей программы «ВЕСЕЛЫЕ ШАГИ»

Дополнительная общеразвивающая программа «ВЕСЕЛЫЕ ШАГИ» (далее – Программа) муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 1 г.Феодосии Республики Крым» (далее – МБДОУ «Детский сад № 1») разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 9.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17.08.2024 г. № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года»
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;

- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Устав МБДОУ «Детский сад № 1»;
- Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительной образовательной программе МБДОУ «Детский сад № 1».

Цель Программы: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста средствами степ-аэробики.

Задачи Программы (1-ый год обучения):

Обучающие:

- изучить технику выполнения основных циклических упражнений на ступах (базовые шаги);
- формировать устойчивое равновесие и правильную осанку у детей;
- обогащать двигательный опыт детей.

Развивающие:

- развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- развивать координацию движений;
- Развивать умение ориентироваться в пространстве.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества: уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание;
- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности

Задачи Программы (2-ой год обучения):

Обучающие:

- совершенствовать технику выполнения основных циклических упражнений на степах (базовые шаги);
- продолжать формировать устойчивое равновесие и правильную осанку у детей;
- продолжать обогащать двигательный опыт детей.

Развивающие:

- продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- продолжать развивать координацию движений;
- продолжать развивать умение ориентироваться в пространстве.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества: уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание;
- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности

Вид Программы. Программа является **модифицированной**. За основу взята программа А. С. Кислицына (Сургут, 2015) и книга «Методические рекомендации проведения занятий по аэробике (степ-аэробике) с использованием степ-платформы» Иржова М. М.

Направленность Программы. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на детей старшего дошкольного возраста 5 – 7 лет (старшая, подготовительная группа).

Актуальность Программы. В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Одна из главных задач дошкольного учреждения – укрепление здоровья детей через физическое воспитание.

Чтобы разнообразить формы работы с дошкольниками в детском саду необходимо искать новые формы, методы и приёмы физического развития детей. Оздоровительная степ-аэробика является эффективным и интересным занятием для дошкольников старшего возраста. Занятия на степ платформах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся, ориентированы на физическое развитие детей, где дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Новизной данной Программы является:

- Использование современного оборудования (степ - платформы), как средство оздоровления и развития физических качеств детей;
- Программа позволяет использовать степ-аэробику как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием степ – платформы, но и силовую гимнастику.
- Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.
- Материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей и носит оздоровительный характер.

Отличительной особенностью данной Программы является то, что она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию детей дошкольного возраста, с учетом индивидуальных особенностей. Программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств.

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что предлагаемые в Программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей старшего дошкольного возраста.

Адресат Программы.

Программу осваивают дети старшей и подготовительной группы (от 5 до 7 лет). В этом возрасте у детей развивается двигательная активность, ребенок овладевает основными движениями, развиваются физические качества. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности».

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

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, 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 5 - 7 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.

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.

Работа с детьми с ОВЗ: Работа с детьми с ОВЗ ведется по Индивидуальному образовательному маршруту (далее – ИОМ), разработанному с учетом индивидуальных способностей развития и способностей к учению каждого ребенка. ИОМ на воспитанников с ОВЗ находится у педагога дополнительного образования.

Объём Программы:

1 год обучения (5-6 лет) – 72 часа;

2 год обучения (6-7 лет) - 72 часа.

Срок освоения Программы – 2 года.

Уровень Программы - стартовый.

Формы обучения – очная. При необходимости, возможно применение дистанционных образовательных технологий и дистанционного обучения.

Особенности организации образовательного процесса. Программа составлена для воспитанников МБДОУ «Детский сад № 1». Форма проведения занятий - групповые занятия. Состав групп – постоянный. Количество детей в группе - 15 - 20 детей.

Режим занятий:

| Группа | Кол-во занятий в неделю | Продолжительность занятия | Кол-во часов в неделю | Кол-во часов в год (фактическое) | Кол-во часов (академические) |
|------------------------------------|-------------------------|---------------------------|-----------------------|----------------------------------|------------------------------|
| <i>1-ый год обучения (5-6 лет)</i> | 2 | 25 мин | 50 мин | 30 ч | 72 ч |
| <i>2-ой год обучения (6-7 лет)</i> | 2 | 30 мин | 60 мин | 36 ч | 72 ч |