**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №23 муниципального образования Темрюкский район**

**Принято на заседании** **Утверждаю:**

педагогического совета Приказ № 142 от 31.08.20211г.

МБДОУ ДС КВ №23 Заведующий МБДОУ ДС КВ № 23

от 31.08.2021г. №1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Н.Бережная

**ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**совместной деятельности музыкального руководителя с детьми старшего дошкольного возраста (5-7лет) в еженедельных комплексах утренней гимнастики на степ - платформах.**

**Период реализации программы с 01.09.2021 по 31.05.2022 года.**

**Составитель: музыкальный руководитель МБДОУ ДС КВ № 23**

**Алёшкина Елена Борисовна**

**х. Белый**

**2021 год.**

**Пояснительная записка:**

Одной из главных задач дошкольного образования на современном этапе является создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья и физического развития ребёнка. Обществу нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих воспитанников. Поэтому мной была разработана примерная рабочая программа утренней гимнастики на степ – платформах с детьми старшего дошкольного возраста (5-7лет) на период с 01.09.2021 по 31.05.2022 года.

Степ - аэробика, в последнее время, становится популярна во всём мире, и с каждым днем приобретает все больше и больше последователей. Так как детский сад это первая ступень общей системы образования, главной целью которой является разностороннее развитие ребёнка, следовательно, в своей педагогической деятельности, мы смело можем использовать этот вид физической направленности, который, к сожалению, в дошкольных учреждениях используется не так активно. Представленные комплексы утренней гимнастики на степ платформах, которые включены, в примерную рабочую программу, обеспечивают детский организм в утреннем пробуждение всех групп мышц дошкольников и поддерживают высокий уровень работоспособности в течение всего дня. Разностороннее развитие детей происходит с учётом возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям - физическому, социально - коммуникативному, познавательному, речевому и художественно - эстетическому. Комплекс утренней гимнастики на степ – платформах является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение обще развивающих и профилактических задач.

**Цель рабочей программы:**

Создать условия для формирования у детей старшего дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Основные задачи:**

1. Развитие всех звеньев опорно – двигательного аппарата, формирование

правильной осанки, мышечной силы, гибкости, выносливости, координации рук и ног;

1. Развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения

согласовывать движение с музыкой, умения слышать музыку и взаимодействовать с ней;

3. Развитие уверенности ориентировки в пространстве;

4. Развитие творческих способностей детей.

**Принципы реализации программы:**

1. Принцип индивидуальности – контроль за общим состоянием ребёнка

за дозировкой упражнений; 2. Принцип систематичности – подбор упражнений и последовательность

их проведения; 3. Принцип умеренности – продолжительность комплекса утренней зарядки

10 минут. 4. Принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом,

с упражнениями на расслабление.

**Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста.**

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения». За один год ребенок может вырасти до 7-10 см, средняя масса прибавки в месяц – 200 грамм. Развитие опорно - двигательной системы продолжается. У детей в этом возрасте процесс образования костей не завершен, но кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возникает дальнейший его рост; в то же время этим объясняется мягкость и податливость костей.

        Интенсивно формируется сердечная деятельность, процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. Пульс дошкольника неустойчив и может быть не всегда ритмичным. У детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) бег довольно ритмичен, боковые качания уменьшаются; они прыгают в высоту, длину, через препятствия, мастерски бросают мяч в цель; начинает развиваться глазомер. По сравнению с детьми младшего дошкольного возраста, старшие дошкольники имеют более сильное тело, пропорционально развитые мышцы. Они постепенно доводят до автоматизма основные движения при ходьбе и беге, улучшают координацию движений, значительно повышают способность к ручному труду. Благодаря большей устойчивости организма, элементарные упражнения на равновесие, бег на ловкость становятся более доступными для ребенка. Дети становятся гораздо выносливее, но им нужно чаще менять исходные позиции и разнообразить свои движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более осознанной. Исследования, по выявлению общей выносливости дошкольников, показали, что резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Необходимость в двигательной активности у большинства детей старшего возраста настолько велика, что физиологи период 5-7 лет называют «Возрастом двигательной расточительности».

**График проведения комплекса утренней гимнастики на степ - платформах**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Группа** | **день недели** | **время** |
| Разновозрастная группа (5-7 лет) | пятница | 08.00.- 08.10. |
| ГКН с ТНР (5-6 лет) | пятница | 08.10.- 08.20. |
| ГКН с ТНР (6-7 лет) | пятница | 08.20.- 08.30. |

**Примерное перспективное планирование утренней гимнастики**

**на степ – платформах**

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** |
| Сентябрь | 1. Познакомить детей со степ-платформой;  2. Разучивание элементарных «степовых» шагов;  3. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки;  4. Развивать равновесие, выносливость;  5. Развивать умение ориентироваться в пространстве;  6. Создавать хорошее настроение.  ***Разучить комплекс №1*** |
| Октябрь | ***Совершенствовать комплекс №1***  1. Учить правильному выполнению степ шагов на платформах;  2. Развивать мышечную силу ног;  3. Развивать умение работать в общем темпе;  4. Учиться слышать музыку и двигаться в её такт  5. Создавать хорошее настроение. |
| Ноябрь | ***Разучить комплекс №2***  1. Разучивание новых шагов.  2. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.  3. Укреплять дыхательную систему.  4. Развивать уверенность в себе.  5. Создавать хорошее настроение. |
| Декабрь | ***Совершенствовать комплекс №2***  1. Закреплять разученные упражнения с различными  вариациями рук.  2. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.  3. Развивать умения твердо стоять и двигаться на степ  платформе, уверенно ориентироваться в пространстве.  4. Создавать хорошее настроение. |
| Январь | 1***.Разучить комплекс №3***  2.Закреплять ранее изученные шаги.  3.Развивать физические качества: выносливость, гибкость,  ловкость, быстроту, силу.  4.Формировать правильную осанку.  5. Воспитывать морально-волевые качества: уверенность,  выдержку, сосредоточенность, внимание  5. Создавать хорошее настроение. |
| Февраль | 1.***Совершенствовать комплекс №3***  2.Продолжать закреплять степ шаги.  3.Совершенствовать точность движений  4. Поддерживать высокий уровень работоспособности  организма в течении утреннего комплекса.  5. Развивать быстроту.  6. Создавать хорошее настроение. |
| Март | 1. ***Разучить комплекс №4.***  2.Поддерживать интерес заниматься аэробикой.  3.Совершенствовать разученные шаги.  4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.  5.Развивать ориентировку в пространстве.  6.Разучивание связок из нескольких шагов.  7.Создавать хорошее настроение. |
| Апрель | 1. ***Совершенствовать комплекс №4***  2.Упражнять в сочетании элементов  3. Формировать устойчивое равновесие на степ платформе.  3.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов  4.Продолжать развивать мышечную силу ног.  5.Создавать хорошее настроение. |
| Май | 1. Повторение полюбившихся комплексов гимнастики 2. Творческие импровизации, вариативные танцы; 3. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4. Развивать умение действовать в общем темпе 5. Создавать хорошее настроение. |

**Ожидаемый результат:**

1. У детей сформирована правильная осанка;
2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
3. Наблюдается снижение заболеваемости детей;
4. Сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
5. Сформирован интерес к собственным достижениям.

Каждый комплекс упражнений на степ – платформе состоит из подготовительной, основной и заключительной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе. Организуя работу на степ платформе, нельзя забывать о технике безопасности и физической нагрузке для детей определённого возраста, её распределении с учётом состояния здоровья, уровня физической подготовленности.

**Техника безопасности** **для сохранения правильного положения тела детей старшего дошкольного возраста** **во время комплекса утренней гимнастики на степ - платформе:**

1. Держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными,

колени расслабленными;

2. Избегать перенапряжения в коленных суставах;

3. Избегать излишнего прогиба спины;

4. Не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;

5. При подъеме или опускании со степ - доски всегда использовать

безопасный метод подъема;

6. Стоя лицом к степ - доски, подниматься, работая ногами, но не спиной;

7. Держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

**Основные правила техники выполнения упражнений на степ платформе:**

1. Выполнять шаги в центр степ - доски;
2. Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
3. Опускаясь со степ - доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ – доски;
4. Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ - доски, стоя к ней спиной;
5. Делать шаг с легкостью, не ударять по степ - доске ногами;
6. Следить за правильной осанкой;
7. От медленного темпа переходим к быстрому.

**Основные элементы упражнений на степ платформах.**

1. **Базовый шаг.** Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой ноги сойти с платформы. Выполняется на 4 счёта то же самое с левой ноги.
2. **Шаги – ноги вместе, ноги врозь.** Из и.п. - стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.
3. **Шаг через платформу.** Из и.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой.
4. **Шаги – ноги вместе, ноги врозь.** (и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе) И.п. может быть лицом к степу, боком, с левой или правой стороны, а также позади. Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.