

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 21»**

Принята
На педагогическом совете
МБДОУ
«ДС общеразвивающего вида №21»
Протокол от 18.08.2020 № 1

Утверждаю
заведующий МБДОУ
«ДС общеразвивающего вида № 21»
Приказ от 18.08.20 № 50 - о/д
А.С.Беляева



**Рабочая программа
физкультурно-оздоровительной направленности
по танцевальной степ аэробике**

«Красота и здоровье»

(для детей в возрасте от 6 до 7 лет)

Срок реализации: 1 год

Автор: Кудинова Ольга Николаевна
инструктор по физической культуре

г. Алексин
2020 г

Содержание

1.Целевой раздел.	3
1.1.Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	3
1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса	3
1.4. Содержание педагогической работы	3
1.5. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики	4
1.6. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей	4
1.7. Планируемые результаты освоения программы	5
2. Содержательный раздел	6
2.1. Содержание программы	6
2.2. План реализации программы	7
2.3. Особенности методики проведения НОД по оздоровительной степ аэробике	9
2.4. Взаимодействие с семьей	10
2.5. Взаимодействие с педагогами	12
3. Организационный раздел	13
3.1. Развивающая предметно-пространственная среда	13
Список используемой литературы	14

1. Целевой раздел.

1.1 Пояснительная записка

В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем. В основном это заболевания органов дыхания, сердечно – сосудистые, нарушение осанки и плоскостопие. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Этому способствуют занятия степ аэробикой. Степ аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Упражнения на степ - платформе формируют у дошкольников осанку, укрепляют и развивают сердечнососудистую, дыхательную и костно-мышечную системы.

Данная программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, с учётом возможностей и состояния здоровья детей, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, овладение ребёнком базовыми умениями и навыками в разных упражнениях.

1.2 Цель программы:

физическое воспитание дошкольника средствами танцевальной степ аэробики, с учетом индивидуальных возможностей развития ребенка дошкольного возраста.

Задачи:

- охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать навыки правильной осанки;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, перцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия
- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям танцевальной степ – аэробикой, чувство уверенности в себе.

1.3 Принципы и подходы в организации образовательного процесса:

- принцип оздоровительной направленности – оптимизация двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма;
- принцип научной обоснованности и практической применимости – соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности;
- принцип интеграции – соответствие с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- принцип гуманизации – признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;
- наглядность – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;
- доступность – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- последовательность и систематичность – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;
- индивидуальный подход – учет особенностей восприятия каждого ребенка;
- увлеченность – каждый должен в полной мере участвовать в работе;
- сознательность – понимание выполняемых действий, активность.

1.4 Содержание педагогической работы.

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.

Программа рассчитана на год обучения, организуется в виде совместной деятельности, охватывает детей 6 – 7 лет групп общеразвивающей направленности. Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе представлены разделы: танцевальная степ аэробика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

В танцевальную степ – аэробику входят: игровая ритмика, строевые упражнения, танцевальные шаги, акробатические упражнения, игровой самомассаж.

Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, дыхательной гимнастикой, музыкально-подвижными играми и играми – путешествиями.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и усвоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Объем программы – 36 часов, рассчитан на 36 недель, с недельной нагрузкой – 1 раз в неделю.

1.5 Значимые для разработки и реализации программ характеристики

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребенка. У детей в возрасте шести – семи лет потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности». Использование степ – платформ – это новое направление оздоровительной работы. Эффективность занятий на степах подтверждено опытом коррекционных медицинских центров Европы. Степ – платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

Поэтому занятия по физической культуре с использованием степ - платформ, которые решают задачи по развитию, как двигательных способностей, так и творческих, приобретают особую актуальность и значимость в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

1.6 Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей.

Курс программы рассчитан на 1 год. Возраст 6 – 7 лет.

Возрастные и индивидуальные особенности детей.

Возраст 6 – 7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7 – 10 см. Но все – таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы.

Каждый возрастной этап характерен 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 так же 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 шести – семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а так же 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.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия, поэтому на занятиях по физической культуре он может выполнять упражнения с различной амплитудой. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его не устойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести – семи годам составляет 92 – 95 ударов в минуту.

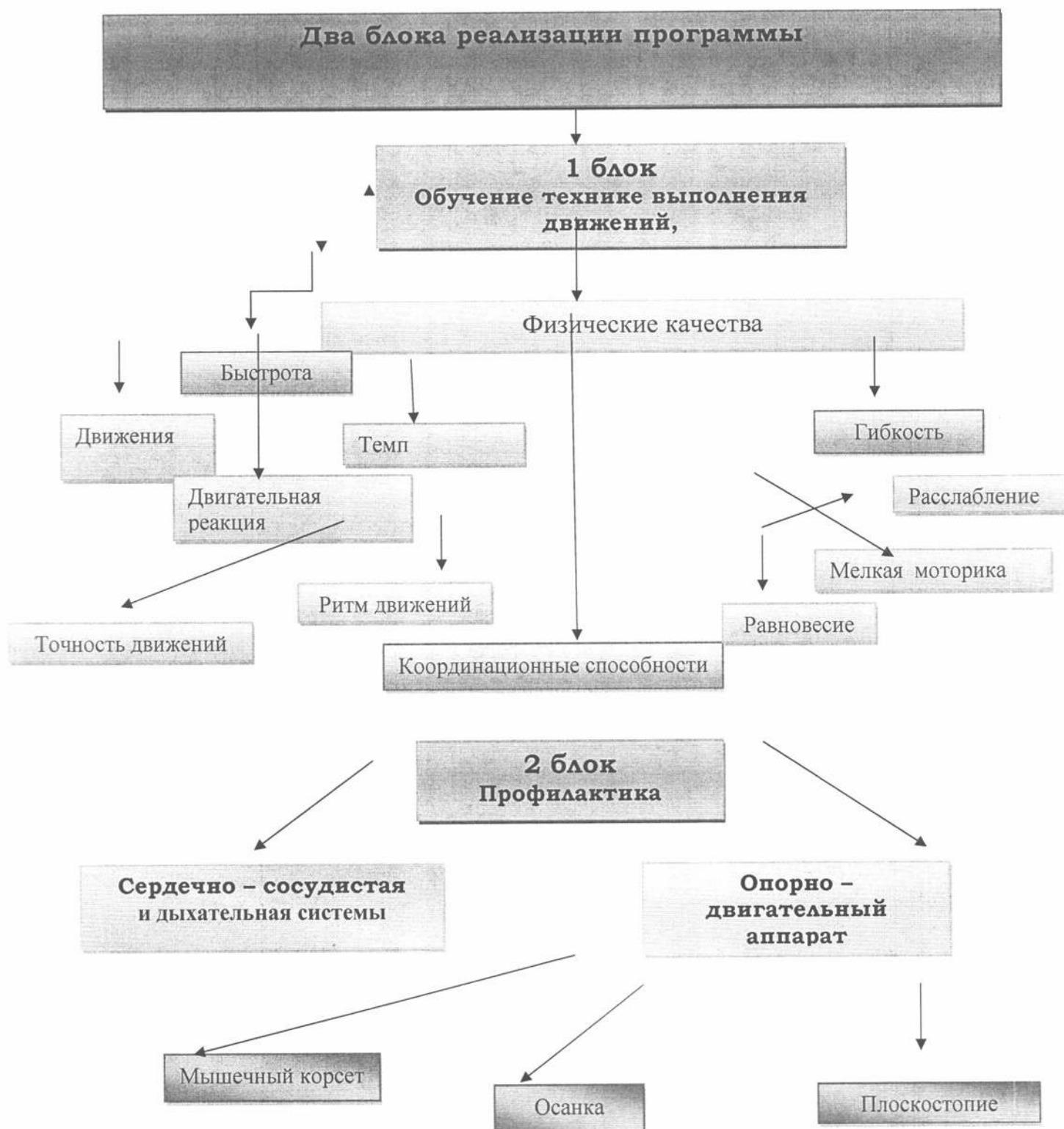
Жизненная емкость легких у ребенка пяти – шести лет в среднем – 1100- 1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту в среднем 25.

1.7 Планируемые результаты освоения программы:

Целенаправленная работа с использованием степ – платформ позволит достичь следующих результатов:

- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильного речевого дыхания;
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ – шаги под музыку;
- выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- сформированное эмоционально – положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- сформированное чувство уверенности в себе.

2. Целевой раздел
2.1 Содержание программы



2.2 План реализации программы

Перспективное планирование НОД по степ -аэробике

	Задачи	Методы и приемы	Часы
Сентябрь	1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2. Разучивание аэробных шагов. (Ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок отбив ногу, без степов). 3. Развивать равновесие, выносливость. 4. Развивать ориентировку в пространстве. Познакомить со степ – дорожкой 5. Разучить комплекс №1 на степ - платформе	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	3 часа 1 час
Октябрь	1. Совершенствовать комплекс №1 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. Развивать умение работать с предметами – мелкими мячами	Показ, объяснение, похвала, поощрение	4 часа
Ноябрь	1. Разучить комплекс №2 на степ – платформе 2. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 3. Разучивание новых шагов. 4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5. Укреплять дыхательную систему. 6. Развивать уверенность в себе.	Показ, объяснение, похвала, поощрение	2 часа 2 часа
Декабрь	1. Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформе 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	Показ, объяснение, похвала, поощрение	2 часа 2 часа
Январь	1. Разучить комплекс №3 на степ – платформах 2. Закреплять ранее изученные шаги. 3. Разучить новый шаг. 4. Развивать выносливость, гибкость. 5. Развивать правильную осанку	Показ, объяснение, похвала, поощрение	3 часа 1 час
Февраль	1. Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах 2. Продолжать закреплять степ шаги. 3. Учить реагировать на визуальные контакты 4. Совершенствовать точность движений 5. Комплекс №3 с гантелями	Показ, объяснение, похвала, поощрение	3 часа 1 час
Март	1. Разучить комплекс №4 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.	Показ, Объяснение, похвала, поощрение	3 часа 1 час

Апрель	1. Совершенствовать комплекс №4	Показ, объяснение, похвала, поощрение	2 часа
	2. Разучивание прыжков.		2 часа
Май	3. Упражнять в сочетании элементов	Показ, объяснение, похвала, поощрение	4 часа
	4. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов		
	5. Продолжать развивать мышечную силу ног.		
	1. Повторение комплексов		
	2. Закреплять разученное		
	3. Продолжать развивать выносливость, равновесие		
	гибкость, быстроту.		
	4. Развивать умение действовать в общем темпе		

Структура НОД

Части НОД	Длительность НОД	Темп НОД
Разминка (разновидности ходьбы, логоритмические упражнения)	5 минут	Умеренный
Основная (аэробная)	15 – 20 минут	Выше – среднего, высокий
Стретчинг, упражнения на осанку, равновесие.	5 минут	Умеренно - медленный
Заключительная (дыхательные упражнения, игра)	5 минут	Умеренно - медленный

При организации НОД выделяют 3 части: разминка, основная, заключительная.

Цель разминки – подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.

Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды, и составлять 3 – 5 минут.

Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу «сверху вниз»: наклоны головы в стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед – назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

После разминки следует *аэробная часть*, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ - аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений – прогон. «Шаги» выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;
- повышается частота дыхания
- увеличивается систолический и минутный объём крови;
- перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
- усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород.
- повышаются функциональные возможности организма;
- развиваются координационные способности;

– улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части 15 – 20 минут.

Следующей частью НОД является stretch (стретч), который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния;
- умеренно развить гибкость – возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки

Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях.

В отличие от всего занятия, заключительный stretch создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера.

Stretch начинается из положения, лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

Из седа следует продуманный переход в положение стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. После этого следует поблагодарить детей за занятие. Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для оздоровительной аэробики в условиях образовательного учреждения, выбирать оптимальную нагрузку.

2.3 Особенности методики проведения занятий оздоровительной степ аэробикой.

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Отсутствие оздоравливающего эффекта при занятиях физическими упражнениями чаще всего связано с ошибками в методике этих занятий и наиболее распространенной из них является или недостаточная, или чрезмерная доза физической нагрузки. Нагрузка должна быть оптимальной. Это положение можно выделить в качестве основного принципа оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями.

Отклонения от методических норм проведения занятий оздоровительной аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий. Чтобы избежать

ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной методике.

- Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.
- Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.
- Метод повторений.
- Метод музыкальной интерпретации. 1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.) 2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).
- Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.
- «Калифорнийский стиль». Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях

Правила, которые необходимо выполнять, занимаясь, степ – аэробикой:

- подъем на платформу осуществлять за счет работы ног, а не спины;
- ступню ставить на платформу полностью;
- спину всегда держать прямо;
- не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или рукой больше одной минуты;
- во время занятий ногу ставить на середину ступеньки, на всю ступню;
- пятка не должна свисать;
- заниматься в спортивной обуви типа кроссовок, но без ранта, так как можно зацепиться им за ступеньку, особенно если устали;
- выполнять упражнения под музыку в среднем темпе;

2.4 Взаимодействие с семьей

Эффективность работы по укреплению здоровья детей зависит от четкой слаженности работы с родителями.

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

- единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка, хорошо понятны родителям;
- систематичность и последовательность в течении всего года и всего периода пребывания ребенка в дошкольном учреждении;
- индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

В соответствии с этими основными положениями система работы с семьей включает:

- ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
- ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;

- обучение конкретным приемам и методам оздоровления дыхательной гимнастики, разнообразным видам закаливания;
- ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

Перспективный план работы с родителями детей, занимающихся по физкультурно-оздоровительной программе «Красота и здоровье»

Семейный клуб «Желанные встречи»

Месяц	Название мероприятия	Цель проведения мероприятия
Сентябрь	Круглый стол «Как укрепить здоровье и что такое степ»	Способствовать формированию коллектива группы. Знакомство родителей с физкультурно-оздоровительной программой «Красота и здоровье»
Октябрь	Семинар – практикум «К гармонии через движение» Совместные НОД родителей и детей со степ – платформами.	Ознакомление родителей с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях в ДОУ.
Ноябрь	Мастер – класс «Готовим степ – платформы дома»	Повышение педагогической культуры родителей.
Декабрь	Семинар – практикум «Наша традиция – быть здоровыми» Презентация для родителей «Вдохновение степ – аэробикой»	Ознакомление с задачами по сохранению и оздоровлению здоровья детей. Повышение педагогической культуры родителей.
Январь	Устный журнал «Движение и здоровье»; «Красивая осанка» День открытых дверей «Степ – класс»	Предложить родителям оценить, какими движениям ребенок отдает предпочтение. Познакомить родителей с комплексами физкультурных упражнений для формирования правильной осанки.
Февраль	Дискуссия «Продукты чемпионы» Стенгазета «В мире здоровья»	Формирование единого подхода к правилам питания в детском саду и дома. Активизация родителей по диалогу «посоветуйте мне».
Март	Деловая игра «Спорт, здоровье, успех»	Ознакомление родителей с задачами по сохранению здоровья детей. Выявление и анализ волнующих вопросов.
Апрель	Дискуссия «Стресс и здоровье»	Распространение педагогических знаний среди родителей, теоретическая помощь родителям в вопросах оздоровления детей.
Май	Круглый стол «Моя копилка здоровья» Презентация семейных видеороликов «Чему мы научились»	Демонстрация сформированных умений и навыков, знаний родителей.

2.5 Взаимодействие с педагогами МБДОУ

Перспективный план работы с педагогами, по физкультурно-оздоровительной программе «Красота и здоровье»

Месяц	Название мероприятия	Цель проведения мероприятия
Сентябрь	Круглый стол «Как укрепить здоровье и что такое степ»	Способствовать формированию коллектива группы. Знакомство педагогов с физкультурно – оздоровительной программой «Красота и здоровье»
Октябрь	Консультация для педагогов на тему: «Производственная степ – аэробика»	Повышение педагогической культуры педагогов ДОУ
Ноябрь	Мастер – класс «Готовим степ – платформы дома»	Повышение педагогической культуры педагогов ДОУ
Декабрь	Серия занятий с использованием степ – платформ на тему: «Снимаем стресс»	Повышение педагогической культуры педагогов ДОУ
Январь	Устный журнал «Движение и здоровье»; «Красивая осанка» День открытых дверей «Степ – класс»	Предложить педагогам оценить, каким движениям ребенок отдает предпочтение. Познакомить педагогов с комплексами физкультурных упражнений для формирования правильной осанки.
Февраль	Мастер – класс для инструкторов по физической культуре: «Степ – аэробика в детском саду»	Формирование единого подхода к правилам подачи методического материала по степ – аэробике в детском саду и дома.
Март	Деловая игра «Спорт, здоровье, успех»	Ознакомление педагогов с задачами по сохранению здоровья детей. Выявление и анализ волнующих вопросов.
Апрель	Дискуссия «Стресс и здоровье»	Распространение педагогических знаний среди воспитателей, теоретическая помощь педагогам в вопросах оздоровления детей.
Май	Изготовление буклетов: «Занимайтесь степ – аэробикой и будете всегда здоровы»	Демонстрация сформированных умений и навыков, знаний педагогов.

3. Организационный раздел

Развивающая предметно – пространственная среда

Для реализации данной программы в ДОУ созданы необходимые условия: физкультурный зал, оснащённый физкультурным и нестандартным оборудованием, тренажёрами (силовые тренажеры, беговая дорожка и т.д.). Для проведения занятий зал оборудован и оснащён стандартным и нестандартным оборудованием (шипованные дорожки, массажные мячи, доски и дорожки для профилактики плоскостопия, массажеры для ног, мячи малого размера, гантели, степ - платформы и т. д.). Есть в наличии наглядный материал: иллюстрации видов спорта и степ – шагов; игровые атрибуты. Имеется обширная аудиотека.

Список используемой литературы:

1. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Издательский центр «Академия» 2011.
2. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. СА-ФИ-ДАНСЕ Танцевально – игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 352 с., ил. 2016
3. Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2017. – 256с., илл.
4. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Методическое пособие. М.: Издательство НЦЭНАС, 2014. – 144 с. – (Детский сад)
5. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры: Методическое пособие. – М. : Издательство НЦ ЭНАС, 2015. – 152 с. – (Детский сад)
6. Быкава А.И. и Осокина Т.И. Развитие движений у детей в детском саду. М., Академия пед.наук РСФСР, 2016.
7. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2017. – 272 с.
8. Детские народные подвижные игры. Сост. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина. М., Просвещение, 1995.