

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида № 6 «Колобок»  
города Новоалтайска Алтайского края

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующим МБДОУ  
детский сад №6

 Т.В. Швецова

«01» сентября 2016

**Рабочая программа**  
**дополнительного образования**  
**«KANGOO JUMPS для дошкольников»**  
**(рекомендована для детей 5-7 лет)**

срок реализации: 2 года

направленность: физкультурно-оздоровительная



**Автор программы:**  
Сергеева Алена Петровна  
воспитатель (по физ. культуре)

## Содержание

<b>I. Целевой раздел</b> .....	2
1.1. Пояснительная записка.....	2
1.2. Цели и задачи реализации Программы.....	3
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.....	4
1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей раннего и дошкольного возраста 5-7 лет.....	6
1.5. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы	7
1.6. Другие значимые для разработки и реализации Программы характеристики.....	11
<b>II. Содержательный раздел</b> .....	11
2.1. Направления развития ребенка по образовательным областям.....	11
2.2. Средства реализации Программы.....	12
2.3. Способы реализации Программы.....	12
2.4. Правила, которые необходимо выполнять на занятиях по канго-аэробике.....	12
2.5. Структура построения занятия.....	13
2.6. Перспективное планирование занятий по степ – аэробике с детьми 5-6 лет.....	14
2.7. Перспективное планирование занятий по степ – аэробике с детьми 6-7 лет.....	16
2.8. Перечень методических пособий.....	17
2.5. Особенности взаимодействия дошкольной организации с семьями воспитанников.....	17
<b>III. Организационный раздел</b> .....	18
3.1. График проведения занятий.....	18
3.2. Материально-техническое обеспечение.....	18

# І.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является создание условий для всестороннего развития ребенка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка. Представление дополнительных образовательных услуг является неотъемлемой частью деятельности современного дошкольного образовательного учреждения. Дополнительные образовательные услуги физкультурно – оздоровительного направления не заменяют, а расширяют и обогащают программу ДООУ по физическому воспитанию.

Поэтому, в дополнение к основным формам физического развития, был выбран Кэнгу джампс (прыжки кенгуру). Привлекая эмоциональностью и звучием современным танцам, фитнес позволяет исключить монотонность в выполнении движений, способствует развитию физических и эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря которой дети скорее избавляются от неуклюжести, излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений. Кэнгу джампс — это система физических упражнений, в уникальной «прыгающей» обуви. Ботинки на пружинах kangoo jumps, были придуманы в 1994 году канадским врачом-ортопедом по фамилии Легкхтман. Разрабатывались они отнюдь не в спортивных целях, а для реабилитации больных, перенесших операции на суставы колен, голени и спины, но практически сразу стали популярны среди приверженцев здорового образа жизни.

Кэнгу дискавери - это аэробная программа тренировки для детей с использованием обуви Kangoo Jumps. Основные шаги схожи с тем, что делают в традиционной аэробике, но приспособлены к пружинящей обуви.

Занятия кэнгу дискавери обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. В чём преимущества кэнгу дискавери перед обычной аэробикой? Такой вид фитнеса, который как будто создан специально для детей. Сколько раз в день наши дети слышат «*Не шуми!*», «*Не вертись!*», «*Перестань прыгать*». А ведь это так естественно для детей – прыгать! Через движение ребенок познает возможности своего тела. А через знакомство и владение своим телом – окружающий мир. **Дети – счастливы!** Конечно, во время занятия по детской программе с детьми не просто прыгаем, а учимся прыгать правильно – за счет пружины, а не за счет колена. Разучиваем простые связки, танцуем на джамперах, развиваем навыки общения и работы в команде. Всё, что нужно, - это уметь красиво двигаться. В результате систематических занятий дети получают гармонично развитое тело, прекрасную осанку и вырабатывают красивые, выразительные и точные движения.

Делая упражнения в пружинистых ботинках, риск получения травм существенно снижается! Джампинг оказывает мощное воздействие на мускулатуру ног, но при этом не напрягает суставы, так как основная тяжесть ложиться

на рессоры ботинок. Ботинки смягчают толчки, уменьшают нагрузку на позвоночник, спинные суставы. Мускулатура спины растет и крепнет день ото дня!

Фитнес-программа Kangoo Discovery, создана специально для детей всех возрастов и уровней подготовки. Они развивают координацию, выносливость, хорошую осанку, представление о самом себе и чувство команды. Они помогают справиться с детским ожирением и бороться со стрессом, с которым сталкиваются дети в наши дни.

Содержание программы дополнительного образования по Kangoo Discovery выстроено в соответствии с основной образовательной программой МБДОУ № 6 общеразвивающего вида «Колобок» города Новоалтайска Алтайского края, составленной на основе примерной общеобразовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Программа дополнительного образования не противоречит следующим нормативным документам:

- Конституция РФ от 25 декабря 1993 года, с изменениями от 30.12.2008;
- Конвенция о правах ребенка
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17.10.2013 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для ДОО (СанПиНы 2.1.3049-13)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»

## **1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Ориентирована на работу с детьми дошкольного возраста, независимо от наличия у них специальных физических данных. Программа призвана создавать условия для формирования у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Цели:**

- Содействовать осознанию детьми ценности здорового образа жизни;
- Создать условия для сохранения и укрепления здоровья детей, способствовать физическому развитию детей;
- Обогащать двигательный опыт детей дошкольного возраста посредством обуви Kangoo Jumps .

### **Задачи:**

#### 1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- способствовать формированию осанки;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной системе организма.

#### 2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- способствовать развитию физических качеств детей таких как: мышечная сила, гибкость, выносливость и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- создать условия для формирования навыка выразительности, пластичности, эстетического вкуса.

#### 3. Способствовать развитию двигательной активности и двигательной культуре ребёнка.

#### 4. Помочь детям осознать ценность совместной деятельности, содействовать развитию у детей осознанного отношения к занятиям аэробикой.

### **1.3 ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОГРАММЫ**

В соответствии с ФГОС Программа опирается на **научные принципы** ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

➤ принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;

➤ сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости. Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики; соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, то есть позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;

➤ единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;

➤ принцип интеграции образовательных областей (физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, речевое развитие, познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

➤ принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает:

— признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;

— признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;

— уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.

➤ Дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип учитывая индивидуальные особенности развития ребенка.

➤ Принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

➤ Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей. При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

➤ Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

➤ Принцип - развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

## 1.4 ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

### Особенности развития детей 5-7 лет

Возраст 5—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. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 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 пяти—семи 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.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой 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 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 см<sup>3</sup>, 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.

Основной характеристикой детства является развитие человеческого существа. Развитие сочетает в себе два четко различающихся, но тесно взаимосвязанных процесса:

- *Рост*- процесс количественный, выражающейся в изменении размеров тела. Рост происходит непрерывно, поддается изменению и сравнительно легко меняет свои темпы. Скорость роста неодинакова у разных детей, чем и объясняются различия, наблюдаемые у взрослых субъектов.
- *Созревание*-процесс качественных перемен, которые выражаются в изменениях строения, состава и функций клеток, тканей, органов или тела в целом. И этот процесс также идет непрерывно, причем его скорость сравнительно постоянна, но значительно труднее поддается оценке. Скорость созревания неодинакова у разных детей, но одинакова почти у всех субъектов.

Эти два механизма взаимосвязаны: скорость роста и изменений в пропорциях частей тела зависит от эндокринного созревания, а кривая веса тела находится в зависимости от созревания тканей.

#### **Общие закономерности развития:**

- Развитие зависит от созревания нервной системы: пока эти процессы не закончатся, никакие упражнения не помогут ребенку приобрести ту или иную способность: двигательную или психическую. Часто возможность приобретения нового умения сохраняется в скрытой форме и реализуется, как только предоставляется случай.
- Последовательность стадий развития одна и та же у всех детей, но быстрота смены стадий у разных детей неодинакова.
- Развитие следует от головы до ног: первая стадия моторики состоит в способности контролировать положение головы с помощью мышц шеи, затем мышцы спины начинают координировать свои функции, вследствие чего ребенок может самостоятельно сидеть, прежде пользуется руками, а потом ногами.
- Общая активность предшествует специфическому развитию.

### **1.5 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

По итогам реализации программы предполагается достижение определенных результатов всеми участниками образовательного процесса.

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

- сформированные двигательные навыки правильной осанки;
- сформированное правильное речевое дыхание;
- развитые двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию



- движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
- сформированные умения ритмически согласованно выполнять прыжки под музыку;
  - выработанные четкие координированные движения во взаимосвязи с речью;
  - воспитанное эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

<b>Сформированность</b>	<b>Достижения</b>
Сформировано	Дети выполняют все виды основных движений в соответствии с разнообразным характером музыки и с различными заданиями; чётко согласовывают движения с музыкой; выполняют простейшие элементы упражнений из художественной гимнастики, проявляя гибкость, пластичность, выразительность и акробатики, проявляя координацию, ловкость и точность движений, самостоятельно исполняют законченные спортивные композиции.
В процессе формирования	Появляется потребность в разнообразии движений, движения имеют очерченный характер, только после помощи педагога дети способны соединить движения в определенный последовательный ряд; хорошо чувствуют смену темпа, но передача ритмического рисунка вызывает затруднение, исполняют спортивные композиции при помощи наглядного метода
Не сформировано	Дети с трудом выполняют движения в разнообразном темпе, слабо развиты: музыкальный слух, память, внимание, умение согласовывать движение с музыкой; двигательный аппарат не сформировавшись, слабая мышечная сила, преобладают движения малой амплитуды.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Промежуточные результаты освоения Программы формируются в соответствие с требованиями ФГОС через раскрытие динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый период освоения программы по всем направлениям развития детей.

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств
1. Физически развитый ребенок, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	Отсутствие частой заболеваемости. Владеет соответствующими возрасту основными видами движений. Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности. Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
2. Любознательный, активный	Любит слушать новые стихотворения, загадки, участвует в обсуждениях. Участвует в разговорах. Активен при создании индивидуальных и коллективных танцевальных композиций. Интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами.
3. Эмоционально отзывчивый	Умеет проявлять доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим. Слушая новые рассказы, стихи, следит за развитием действий, сопереживает персонажам историй, рассказов, пытается с выражением читать наизусть стихотворения, речевки. Проявляет эмоциональную отзывчивость на музыкальные произведения, испытывает чувства радости.
4. Овладевший средствами общения и	Проявляет заинтересованность в общении с взрослыми и сверстниками. В

способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками	случае затруднения обращается к взрослому за помощью. Охотно демонстрирует взрослым и сверстникам результаты своей практической деятельности.
5.Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту	Способен самостоятельно выполнить элементарные поручения (убрать инвентарь, разложить материалы к занятиям). Умеет занимать себя игрой, организовать игру. Способен ставить простые цели и при поддержке и помощи взрослого реализовать их в процессе деятельности.
6.Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности	Умеет пошагово выполнять инструкцию взрослого. Начинает овладевать умением слушать взрослого и выполнять его инструкции. Способен, самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности. В случае проблемной ситуации обращаться за помощью. Испытывает положительные эмоции от правильно решенных познавательных задач и продуктивной(конструктивной) деятельности.
7.Овладевший необходимыми умениями и навыками.	У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

### **КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА:**

1. Педагогическая диагностика / начало, конец учебного года./;
2. Наличие танцевальных, ритмических навыков Kangoo Jumps;
3. Личные успехи каждого ребенка;
4. Качество выполнения композиций;
- 5.. Степень удовлетворенности родителей достижений ребенка.

## 1.6. ДРУГИЕ ЗНАЧИМЫЕ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Содержание занятий Kangoo Jumps учитывает морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдаются основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм при прыжках;
- постепенное увеличение объёма и интенсивности физической нагрузки на занятиях в обуви Kangoo Jumps.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

#### ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ОБЛАСТЯМ

<b>Образовательная область</b>	<b>Задачи, содержание и средства организации образовательного процесса</b>
<b>Физическое развитие (здоровье)</b>	Развитие физических качеств (силовых, гибкости, выносливости и координации); Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. Формировать правила безопасности на занятиях.
<b>Социально-коммуникативное развитие</b>	Формировать доброжелательное отношение друг к другу. Создавать игровые ситуации, способствующие формированию внимательного, заботливого отношения к окружающим. Сообщать детям разнообразные, касающиеся непосредственно их сведения, о происшедших с ним изменениях (сейчас умеешь правильно и красиво двигаться). Подсказывать детям образцы обращения к взрослым, зашедшим в группу («скажите: «проходите, пожалуйста»), Формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями. Поощрять желание задавать вопросы воспитателю и сверстникам. Продолжать развивать и активизировать словарный запас детей. Формировать умение отчетливо произносить слова и короткие фразы, говорить спокойно, с естественными интонациями. Формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос.

<b>Художественно-эстетическое развитие</b>	Совершенствовать умение различать звучание музыкальных игрушек, детских музыкальных инструментов (погремушка, бубен, барабан и т.д). Формировать эмоциональную отзывчивость на произведение, умение различать веселую и грустную музыку.
<b>Познавательное развитие</b>	Развивать умение видеть общий признак предметов группы (все мячи круглые, эти все красные и т.п.). Знакомить с геометрическими фигурами (круг, квадрат, треугольник).
<b>Речевое развитие</b>	Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек. Повторять интересные потешки, и небольшие стихотворения.

## **2.2. СРЕДСТВА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**

1. Беседы с детьми о ЗОЖ.
2. Индивидуальная работа.
3. Использование специальной обуви Kangoo Jumps для физического развития детей.
4. Использование музыки разных жанров.
5. Использование различных направлений аэробики: ритмическая гимнастика, аэробика.
6. Игровые моменты, элементы, проблемные ситуации.
7. Выступления на родительских собраниях, консультации, как групповые, так и индивидуальные о пользе Kangoo Jumps для детей.

## **2.3. СПОСОБЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**

Оздоровительная гимнастика в игровой и доступной форме:

1. Аэробика
2. Сюжетно-игровые занятия.
3. Сюжетно-двигательные композиции.
4. Соревнования, развлечения, выступления.

## **2.4. ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНЯТЬ ДЛЯ СБЕРЕЖЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ, НА ЗАНЯТИЯХ KANGOO JUMPS :**

- Тренировки проводить на ровной поверхности.
- Начинать рекомендуется с легкого бега на одном месте, невысоких прыжков с ноги на ногу.
- Следует стараться распределять центр тяжести на всю стопу, а не на пальцы или пятки.
- Чтобы не потерять равновесие, ноги лучше ставить на ширине плеч.
- На голую ногу надеваются высокие х/б носки. Затем ботинки. Их обязательно нужно закрепить на застежки таким образом, чтобы слышать фиксирующий щелчок.

## 2.5 СТРУКТУРА ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

Время	Содержание	Темп	Контроль нагрузки
<b>Подготовительная часть (разминка)</b>			
5-6 мин.	Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе. Упражнения небольшой амплитудой. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.	умеренный	Внешнее проявление, самооценка.
<b>Аэробная часть (основная часть)</b>			
13-19 мин.	Во время аэробной части происходит разучивание "прыжков", связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. "Прыжки" выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику.	Выше – среднего, высокий	Пульс, дыхание, внешние проявления.
<b>Стретчинг, упражнения на осанку, равновесие</b>			
5 мин.	stretch (стретч), 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	Умеренно медленный	Внешние проявления, самооценка
<b>Заключительная часть (дыхательные упражнения, игра)</b>			

4-5 мин.	Упражнения на расслабление, равновесие и растягивание, выполняемых в положении сидя, лёжа, стоя. 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.	Медленная танцевальная музыка.	Внешние проявления, самооценка.
----------	---	--------------------------------	---------------------------------

## 2.6 ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО KANGOO JUMPS С ДЕТЬМИ 5-6 ЛЕТ

М-Ц	ЗАДАЧИ	Часы практические
Сентябрь	1.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки; 2.Разучивание аэробных шагов; 3.Развивать равновесие, выносливость; 4.Развивать ориентировку в пространстве; 5.Познакомить с обувью Kangoo Jumps; 6.Разучить комплекс №1 .	3 часа      1 час
Октябрь	1.Совершенствовать комплекс №1; 2.Учить правильному выполнению прыжков; 3.Развивать мышечную силу ног; 5.Развивать умение работать в общем темпе;	4 часа
Ноябрь	1.Разучить комплекс №2; 2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук; 4.Разучивание новых шагов и прыжков; 5.Развивать выносливость, равновесие, гибкость; 6.Укреплять дыхательную систему; 7.Развивать уверенность в себе.	2 часа    2 часа

<b>Декабрь</b>	<p>1.Совершенствовать комплекс №2;</p> <p>2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук;</p> <p>3.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке;</p> <p>5.Развивать умения твердо стоять на джамперах.</p>	<p>2часа</p> <p>2 часа</p>
<b>Январь</b>	<p>1.Разучить комплекс №3;</p> <p>2.Закреплять ранее изученные шаги и прыжки.</p> <p>3.Разучить новый прыжок.</p> <p>4.Развивать выносливость, гибкость.</p> <p>5.Развитие правильной осанки</p>	<p>3 часа</p> <p>1 час</p>
<b>Февраль</b>	<p>1.Совершенствовать комплекс №3;</p> <p>2.Продолжать закреплять степ шаги прыжки;</p> <p>3.Учить реагировать на визуальные контакты;</p> <p>4.Совершенствовать точность движений;</p> <p>5.Развивать быстроту;</p> <p>6. Комплекс№3 с гантелями</p>	<p>3часа</p> <p>1 час</p>
<b>Март</b>	<p>1.Разучить комплекс №4</p> <p>2.Поддерживать интерес заниматься фитнесом</p> <p>3.Совершенствовать разученные прыжки.</p> <p>4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.</p> <p>5.Воспитывать любовь к физкультуре.</p> <p>6.Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>7.Разучивание связок из нескольких шагов и прыжков.</p>	<p>3часа</p> <p>1 час</p>
<b>Апрель</b>	<p>1.Совершенствовать комплекс №4</p> <p>2.Разучивание прыжков.</p> <p>3.Упражнять в сочетании элементов</p> <p>4.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов+прыжки.</p> <p>5.Продолжать развивать мышечную силу ног.</p>	<p>2часа</p> <p>2часа</p>



<b>Май</b>	Повторение комплексов; Закреплять разученное; Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту; Развивать умение действовать в общем темпе.	4 часа
------------	---	--------

## 2.7 ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО KANGOO JUMPS С ДЕТЬМИ 6-7 ЛЕТ

М-Ц	ЗАДАЧИ	Часы практиче- ские
<b>Сентябрь</b>	1. Мониторинг. 2. Повторение изученных элементов в старшей группе. 3. Разучить комплекс №5. 4. Совершенствовать комплекс №5	4 часа
<b>Октябрь</b>	1. Закрепить правильное выполнение прыжков 2. Разучить комплекс №6. 3. Упражнения с предметами- мелкими мечами.	4 часа
<b>Ноябрь</b>	1.Упражнения с добавлением рук; 2. Разучить комплекс №7; 3.Закрепление ранее изученных упражнений; 4.Закрепить ранее изученные прыжки в быстром темпе.	2 часа 2 часа
<b>Декабрь</b>	1.Разучивание комплекса №8; 2. Закрепление разученных упражнений с различной вариацией рук; 3. Прыжки с сгибанием ноги вперед (кни ап) с махом в сторону (сайд); 4. Участие в Новогоднем утреннике	2часа 2 часа
<b>Январь</b>	1.Разучить комплекс упражнений № 9; 2.Закрепить ранее изученные прыжки; 3.Закрепить новый шаг (тап даун); 4.Продолжать выполнять движения в быстром темпе.	3 часа  1 час

Февраль	1.Разучить комплекс №10; 2.Продолжать закреплять степ шаги; 3.Учить реагировать на визуальные контакты; 4. Закреплять ранее изученные упражнения под музыкальное произведение.	3 часа  1 час
Март	1.Выступление на утреннике 8 марта; 2.Разучить комплекс упражнений № 11; 3. Совершенствовать разученные прыжки; 4. Разучивание связок из нескольких прыжков.	3 часа  1 час
Апрель	1.Разучивание комплекса упражнений №12; 2.Разучивание прыжков (лиап, ран-ран); 3.Упражнять в сочетании элементов; 4. Закрепление и разучивание связок из 3-4 прыжков.	2 часа 2 часа
Май	1.Мониторинг; 2.Повторить изученные комплексы; 3.Закрепление изученных комплексов; 4. Показательные выступления перед родителями.	4 часа

## 2.8 ПЕРЕЧЕНЬ МЕТОДИЧЕСКИХ ПОСОБИЙ ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЙ РЕАЛИЗАЦИЮ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
2. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.
3. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012г.
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП . Детство-пресс., 2000.
6. сборники стихов и загадок

## 2.9. ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ

Программа предусматривает совместную работу педагога, родителей и детей: родительские собрания, групповые и индивидуальные беседы, привлечение родителей к работе творческого объединения. Для родителей составлены методические рекомендации проведения занятий по степ-аэробике, где говорится о пользе степ-аэробики, структуре проведения занятий, указаны основные элементы степ-аэробики, список методической литературы для изучения данного направления работы с детьми.

Родители готовы и способны активно взаимодействовать с педагогом по проблемам развития ребенка. Проявляют интерес к результатам достижений ребенка.

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ**

Курс программы «Прыжки кенгуру» рассчитан на 2 года при проведении занятий по 1 в неделю.

Программа рассчитана на детей 5-7 - летнего дошкольного возраста.

#### **3.1 График учебного времени**

Группа	Продолжительность	Периодичность в неделе	Кол-во часов в неделю	Количество часов в год
Старшая 5-6 лет	25 минут	1	25 минут	32 академических часа
Подготовительная 6-7 лет	30 минут	1	30 минут	36 академических часа

#### **3.2. Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры**

1. Физкультурный зал
2. Выставка иллюстраций «Виды спорта» в физкультурном зале.
3. Мячи малого размера
4. Гантели
5. Обувь Kangoo Jumps
6. Магнитофон;
7. CD и аудио материал

#### **Наглядный материал**

- Иллюстрации видов спорта и занятиях в ботинках Kangoo Jumps ; игровые атрибуты; «Живые игрушки».

