**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 15 «Аленка»**

**Проект на тему «Степ- аэробика для дошкольников»**



**Выполнила: руководитель кружка «Степ-аэробика» Воспитатель: Фомичева Ирина Сергеевна.**

**г. Николаевск-на-Амуре 2019 г.**

**Актуальность проекта**

Детский сад - первая ступень общей системы образования. Очень важно в период дошкольного детства заложить основу здоровья ребенка, создать наилучшиеусловия для физического развития, оберегать детей от заболеваний, переутомления и в то же время воспитывать их выносливыми, закаленными.

Проведя ежегодно анализ качества физического развития детей, мы часто наблюдаем, что большинство детей имеют вторую группу здоровья, есть дети с третьей группой здоровья. Кроме того, процент заболеваемости детей хотя и ежегодно уменьшается, но всё же имеет место быть. Поэтому и возникла необходимость создания максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка, что повлекло за собой поиск инновационных и вариативных форм и методов работы, обеспечивающих повышение двигательной активности наших воспитанников.

Опыт работы с детьми дошкольного возраста показывает, что все перечисленные выше формы положительно влияют на организм ребенка. Но наиболее эффективная из них - аэробика.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их еще более интересными и насыщенными, стали использовать степ-аэробику. Степ-аэробика является новым направлением в здоровье сберегающих технологиях. Упражнения степ-аэробики универсальны и доступны. В ее основе лежат двигательные действия, поддерживающие на определённом уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системы. Степ-аэробика позволяет развивать у дошкольников двигательные качества, такие как: координационные, скоростно-силовые, силовые, гибкость, выносливость.

Работая над реализацией проекта, было выделено три основных направления:

-Использование элементов степ-аэробики на утренней гимнастике;

-Специально организованные занятия физической культурой с использованием степ-аэробики в форме занятий по интересам;

-Взаимодействие с родителями.

**Цель проекта**

Формирование мотивации воспитанников к участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях и приобщение их к регулярным систематическим занятиям физической культурой для сохранения и укрепления здоровья ребенка средствами степ – аэробики.

**Задачи проекта**

1. Развитие интереса к данному виду деятельности 2. Укрепление здоровья 3. Привлечение родителей к совместным мероприятиям в ДОО

**Участники проекта:** дети старшей группы, воспитатель, инструктор по физической культуре, родители.

**Мероприятия проекта**

**Первый этап проекта: Подготовительный**

-Разработка плана проекта

-Работа с родителями

-Знакомство детей со степ – доской

-Знакомство с основными движениями степ – аэробики

**Второй этап проекта: Основной**

-Освоение детьми основных элементов степ – аэробики

-Умение связать разные элементы между собой

- Умение связать движения с музыкой

**Третий этап проекта: Заключительный.**

-Подведение итогов

-Показ открытого занятия на итоговом родительском собрании

Режим занятий: 1 раз в неделю 25 минут.

Комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Все упражнения основной части выполняются на степе в легком танцевальном ритме с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе. Один комплекс степ-аэробики, как полное занятие, выполняется детьми в течении одного месяца, некоторые упражнения по мере их усвоения могут изменяться и усложняться. Коллективные занятия детей под музыкальное сопровождение воспринимаются гораздо лучше, повышают их эмоциональность. Выполняя совместные упражнения, дети не чувствуют дискомфорт, неуверенность даже если не все получается.

**ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **название мероприятия** | **цель** |
| **1.** | Разработка плана проекта | Обеспечение системного подхода к реализации проекта |
| **2.** | Консультация для родителей «Степ аэробика для дошкольников» | Способствовать пониманию родителей о необходимости формирования двигательной активности детей для укрепления их здоровья через степ-аэробику. |
| **3.** | Родительское собрание «Физическое здоровье наших детей» | привлечение внимания родителей воспитанников к реализации проекта |
| **4.** | Разучивание с детьми игровых упражнений на степах | Вызывать у детей интерес к степ-аэробике. Обучать детей технике степ-аэробики, способствовать формированию у детей координационных движений и умения их выполнять и запоминать. |
| **5.** | Коррекционная гимнастика с использованием степ-платформ | Развивать у детей необходимость заботиться о своем здоровье, используя упражнения степ-аэробики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект. |
| **6.** | Разучивание подвижных игр с использованием степов | Формировать у детей старшего дошкольного возраста  потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании через степ-аэробику. |
| **7.** | Разучивание с детьми комплекса степ-аэробики № 1 | Продолжать развивать интерес к данному виду деятельности. Развивать способность длительно выполнять циклические действия в режиме умеренной тренировки. |
| **8.** | Выступление детей с спортивной композицией с элементами степ-аэробики на празднике | Способствовать положительной мотивации детей к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях |
| **9.** | Разучивание с детьми комплекса степ-аэробики № 2 | Развивать у детей чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой. Воспитывать у детей морально-волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов. |
| **10.** | Физкультурный досуг с использованием степ - платформ  «Физкультура всем нужна» | Продолжать обучать детей технике степ-аэробики. Развивать у детей координацию движений, ловкость, быстроту в подвижных играх и эстафетах. |
| **11.** | Родительское собрание с открытым показом детей с использованием степ-платформ. | Формировать у детей стойкий интерес к занятиям физической культурой, своим достижениям, что является одним из важнейших  условий формирования мотивации здорового образа жизни. |

**Перспективное планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер | Комплекс | Месяц |
| 1 | Комплекс № 1 | сентябрь |
| 2 | Комплекс №2 | октябрь |
| 3 | Комплекс №3 | ноябрь |
| 4 | Комплекс №4 | декабрь |
| 5 | Комплекс №5 | январь |
| 6 | Комплекс №6 | февраль |
| 7 | Комплекс №7 | март |
| 8 | Комплекс №8 | апрель |

**Игровые упражнения на степ - платформе**

«Птички на ветке» - сидение на корточках на степе.

«Флюгер на крыше» - кружение в обе стороны на степе. Одна рука отведена в сторону.

«Самолет» - стоя на степе, ноги вместе руки в стороны на высоту плеч, руки – крылья самолета, который при полете делает наклон то вправо, то влево.

«Пингвины» - спрыгивание, запрыгивание на степ.

«Перебрось мяч» - парное упражнение. Перебрасывание мяча, стоя на степах.

«Аист на крыше» - стойка на одной ноге с открытыми глазами.

«Стойкий оловянный солдатик» - стойка на степе на одной ноге, вторая согнута в колене, отведена назад.

«Стоп - кадр» - имитация фотографических изображений (варианты).

«Египетский шаг» - стоя на степе (по длине степа) – носок одной ноги касается пятки другой.

«Великан» - стоя на носочках на степе, потянуть руки вверх.

«Кран» - стоя на степе ноги на ширине плеч, руки к плечам, выдвинуты вперед. Поднять правую ногу, согнутую в колене, прикоснуться коленом к левому локтю, вернуться в и.п. то же– левой ногой.

«Стрекоза» - стоя на степе на носках, руки на поясе, локти назад.

**Результаты реализации проекта**

Все родители хотят видеть своего ребёнка красивым, умным, воспитанным и обязательно здоровым, и поэтому после проведенной работы с ними, направленной на пропаганду физической культуры родители без сомнений поддержали нас, педагогов, в участии в совместном проекте «Степ- аэробика для дошкольников»

Проект прошел более чем успешно: родители с готовностью откликнулись на наши просьбы не только в подготовке необходимых атрибутов, но и активно принимали участие в проведении спортивных праздников и развлечений, оказывая тем самым положительное влияние на настрой детей, их желание развиваться физически и участвовать в спортивных мероприятиях.

Занятия физической культурой с использованием степ-платформ способствовали укреплению опорно-двигательного аппарата детей, развивали их мышечную силу, гибкость, выносливость.

Таким образом, проведение проекта внесло полезное разнообразие в содержание деятельности дошкольников и способствовало не только физическому, но и эстетическому воспитанию детей. Но самое главное, использование степ - платформы позволило сформировать у детей стойкий интерес к занятиям физической культурой, желание показать свои достижения, что является одним из важнейших условий формирования мотивации здорового образа жизни.

**Условия реализации проекта**

1.     Степ-платформы

2.     Разноцветные ленты

3.     Спортивная форма

4.     Методическая разработка по обучению степ-аэробикой

5.     Комплексы степ-аэробики

6.     Сценарий физкультурного досуга с использованием степ-платформ

7.     Инструктор по физической культуре, воспитатели и родители.

**Ограничения: по возрасту -** дети старшего дошкольного возраста и старше  **по здоровью -**не рекомендуется детям, перенесшим травму ног; страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями; при заболевании позвоночника в поясничном отделе; хроническом заболевании почек.

**Соблюдение правил:**

1.     Подъем осуществлять за счет работы ног, а не спины

2.     Не делать резких движений

3.     Ступню ставить полностью на платформу

4.     Использовать хорошую обувь

5.     До начала занятия выпить воды

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1.     Иванова О.А., Поддубная Ж.В. Все о стрейчинге. М.: Национальная школа аэробики, 1992, 7с, 11-24с.

2.     Осокина Т.И., Тимофеева Е.А.: Физические упражнения и подвижные игры дошкольников, Москва, 1971г. 48-54с.