**Проект**

**«Степ –аэробика для дошкольников»**

 **Проект разработала:**

 **инструктор по физической культуре**

 **Шумайлова Яна Валерьевна**

**Актуальность проекта**

В условиях реформирования системы образования к дошкольному образованию предъявляются серьезные требования, связанные с организацией образовательного процесса, при которой должны комплексно решаться оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи. Подготовка к освоению основной образовательной программы начального общего образования требует от детей значительных психофизиологических усилий, в связи с этим особую актуальность приобретают вопросы повышения общей физической готовности, развития основных физических качеств и воспитания нравственно-волевых качеств у детей старшего дошкольного возраста.

Основной формой развития двигательной активности детей в ДОУ являются физкультурные занятия. Объем используемых оздоровительных-развивающих упражнений в практике нашего детского сада весьма большой. Упражнения разнообразны по форме, содержанию и степени воздействия на организм ребенка, но по результатам ежегодного медицинского обследования всё чаще выявляются дети с нарушением осанки, плоскостопием, слабой мышечной системой.  Это обусловлено тем, что к старшему дошкольному возрасту дети, имея высокую потребность в двигательной активности, не всегда могут ее реализовать на должном уровне.

Таким образом, наряду с актуальностью можно выделить существующее противоречиемежду необходимостью организации оптимальной двигательной активности дошкольников и тенденцией к увеличению количества малоподвижных игр и занятий детей старшего дошкольного возраста.

Из противоречия вытекает **проблема**:как организовать оптимальную двигательную активность детей дошкольного возраста в условиях современного двигательного образования.

Исходя из выявленной проблемы, проведённых диагностических исследований, опираясь на результаты медицинского обследования воспитанников МБДОУ детский сад «Солнышко», была выдвинута **гипотеза,** что если использовать степ-аэробику при организации двигательной активности старших дошкольников, то уровень физических качеств и координационных способностей детей будет значительно выше. В соответствии с гипотезой были определены цель и задачи проекта.

**Цель**

Организация занятий стэп-аэробикой для полноценного развития двигательных навыков и умений, физических качеств, положительного отношения к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста.

**Задачи**

* Развивать двигательные способности и физические качества детей (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений, равновесие).
* Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнений на степ – платформах;
* Формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
* Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
* Воспитывать чувство уверенности в себе.

**Ожидаемый результат**.

Воспитанник должен уметь:

 - изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения;

 - точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений;

 - самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций; - выразительно исполнять движения под музыку

- находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки;

 - выполнять танцевальные шаги и базовые шаги степ-аэробики;

- согласовывать свои действия со сверстниками при выполнении упражнений в парах, в подгруппах.

**Научная новизна и теоретическая значимость** проекта заключается в том, что в ходе реализации проекта будут:

* определены место и роль степ-аэробики в системе физического воспитания дошкольников, что позволит существенно обогатить и дополнить содержание образовательного процесса в ДОУ;
* разработан комплекс мероприятий по развитию физических качеств дошкольников, включающий использование степ-аэробики, направленной на развитие двигательной активности;

**Практическая значимость проекта** заключается в разработке и внедрении комплекса мероприятий по физическому развитию дошкольников, включающий использование степ-аэробики в условиях ДОО, направленной на развитие двигательной координации, способствующей формированию у детей интереса к двигательной активности и потребности в систематических занятиях степ-аэробикой, повышению здоровьесберегающих ресурсов организма дошкольников, более эффективной физической подготовке к обучению в школе.

Результаты реализации проекта и методические продукты могут быть использованы в образовательном процессе дошкольных образовательных организаций при подборе комплексов физических упражнений, создании благоприятной среды для двигательной активности дошкольников.

**Тип проекта*:*** физкультурно-оздоровительный

**Участники проекта**: дети средних, старших, подготовительных групп, воспитатели, родители.

**Социальная значимость проекта**: формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

**Целевая группа**: дети дошкольного возраста, педагоги дошкольного учреждения, родители.

**Продолжительность проекта**:долгосрочный сентябрь 2020 - май 2022г.

**Периодичность занятий**: 1раз в неделю во второй половине дня (36 занятий в год, 72 занятия за весь период реализации проекта).

**Формы организации работы:** основной формой организации деятельности является групповые и подгрупповые занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

* + - * Индивидуальная
			* Круговая тренировка
			* Подвижные игры
			* Сюрпризные моменты

**Принципы организации работы**

* Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм
* Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.
* Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных Навыков, закаливания, режима.
* Принцип наглядности — предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением.
* Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания.
* Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша.

**Условия для реализации проекта**:

* спортивный зал;
* наличие степа на каждого ребенка;
* аудиозаписи для музыкального сопровождения занятий;
* обладание педагога компетенцией ведения степ-аэробики.

Степ-аэробика для детей – это целый комплекс различных упражнений различные по темпу и интенсивности, идёт работа всех мышц и суставов в основе, которой ритмичные подъёмы и спуски при помощи специальной платформы – степа. Её выполняют под ритмическую музыку и сочетают с движениями различными частями тела (руками, головой). Привлекая эмоциональностью и созвучием современным танцам, степаэробика позволяет исключить монотонность в выполнении движений, поддерживает хорошее самочувствие ребёнка, его жизненный тонус. Ритмические движения выполняются легко и длительное время не вызывают утомления. Каждый аэробный комплекс ведёт к достижению не одного, а нескольких результатов: стать сильным и гибким, стройным и подтянутым, получить ощущение физического и психического расслабления, улучшить координацию движений, развить чувство ритма, повысить физическую активность. Организованная деятельность аэробикой доставляют детям большое удовольствие.

Таким образом, внедрение степ – аэробики в детском саду будет способствовать созданию единого образовательно-оздоровительного пространства для педагогов, детей и родителей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Ресурсы** | **Действия** |
| **1** | Информационные | Разработка объявления об открытии кружка «Весёлые ступеньки», ознакомление с программой кружка |
| **2** | Материально-технические | Изготовление степ – платформ |
| **3** | Научно-методические | Разработка содержания работы с детьми и с родителями |

**Необходимое ресурсное обеспечение при применении инновационного продукта.**

**Организационный этап**

# На данном этапе было проведено диагностическое обследование дошкольников. На начало учебного года: равновесие - 46,1%, гибкость – 43,2%, чувство ритма – 14,6%, знание базовых шагов – 0%, быстрота – 48,5%. Диагностика проводилась по методикам Ляха В.И. и Вавиловой Е.Н.

 Проанализирована литература по данной  проблеме, подобраны комплексы гимнастических упражнений для работы с детьми, разработаны сценарии образовательной деятельности, подобрала музыкальное сопровождение.

**Основной этап**

Основной этап состоит из нескольких подэтапов:

**1.** «Зачем нужны степ - платформы». Чтобы активизировать внимание детей, педагоги создали игровую проблемную ситуацию «Зачем нужны степ - платформы» Дети высказывали различные предложения, посидеть на них, перешагивать, играть с ними, что-нибудь построить. Воспитанники исследовали степ – платформы. Так я стимулировала дошкольников искать ответ на проблемный вопрос. В ходе совместного обсуждения, пришли к выводу, что Степ-аэробика – ритмичные движения вверх и вниз по специальной стэп-платформе, высота, которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений. В переводе с английского «степ» означает «шаг».

**2.** Изготовление степ– платформ. Для изготовления степ – платформ мы обратились к помощи родителей. Были розданы памятки, как сделать степ – платформу. Родители с большим удовольствием откликнулись на нашу просьбу.

**3 .** Разучивание с детьми степ – шагов и их название.

**4**. Проведение индивидуальных занятий с детьми для лучшего запоминания степ шагов.

**5.** Используем Степ-платформы на каждом этапе физкультурного занятия:

* В водной части дети огибают степы (ходят или бегают змейкой, перешагивают через степы);
* В общеразвивающих упражнениях, которые выполняются в виде степ-аэробики и в разных исходных положениях на степе (стоя, сидя, лёжа), что развивает чувство равновесия, координацию и способствует развитию ориентировки в пространстве;
* В основной части: это разнообразные упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости, в т.ч. с различными атрибутами;
* В подвижных играх и эстафетах.

**6**. Самостоятельное использование элементов степ – аэробики детьми в свободной деятельности. Самостоятельная двигательная деятельность детей организуется в разное время дня: утром до завтрака, между занятиями, в часы игр после дневного сна и во время прогулок.

**7.** Была проведенаконсультация для педагогов «Производственная степ - аэробика»**,** проведение **с**ерий занятий с использование степ – платформ «Снимаем стресс».

**8.** Была проведена консультация для родителей выложенная на страничку Вконтакте во всех группах «Степ- аэробика и ритмическая гимнастика в детском саду», «Что такое степ - аэробика», разработаны информационные буклеты

**9.** Разработали буклеты для родителей «Степ аэробика для детей. Для чего это нужно»?

**10.** Чтобы родителям было легче понять суть занятий провела занятие с родителями «Весёлая степ - аэробика»

**Заключительный этап**

 Опыт использования проекта по степ-аэробике, его апробация и внедрение показал привлекательность – в доступности реализации содержания и освоения программного материала детьми (с различными способностями), а также гибкость самой системы работы, обеспечивающей личностно-центрированный подход к ребенку.

**При реализации проекта у детей:**

 - повысился интерес к музыкально-двигательной деятельности;

- стали ритмичными движения;

- дети стали более естественны и пластичны;

- повысилась активность детей;

- движения стали более разнообразными;

- появилась свобода самовыражения;

- возросла общая активность;

 - повысилась способность переключаться с одного вида деятельности на другой;

 - успешнее стало владение навыками движения с различными атрибутами;

- повысился уровень исполнительской выразительности;

- более развитыми стали: внимание; память; речь; улучшилось здоровье детей

Занятия степ-аэробикой соответствуют целевым ориентирам: ребенок подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

**Промежуточные результаты**

Работа над проектом еще не закончилась, но можно подвести промежуточные результаты.

При проведении диагностических методик можно сделать вывод, что к концу учебного года у детей значительно повысился  уровень координационных способностей и скоростно-силовых  показателей. Дети умеют выполнять: базовые степ-шаги, упражнения на координацию. У большинства детей  улучшилось чувство ритма, повысилась гибкость

Так же если сравнивать заболеваемость, Произошло снижение заболевания сентября по май. В этот период с сентября по май 2019 – 2020 уч. году было пропущено 9 детодней 1 ребенком, в 2020- 2021 уч. году 4 детодня.

Проанализировав свою работу по данной проблеме, наметила перспективу на будущее:

1. Для более успешной работы с детьми в степ – аэробике, необходимо создать интерес к ритмике.

2. Продолжать изучать новую методическую литературу по данному вопросу, перенимать опыт других руководителей физического воспитания и внедрять в свою педагогическую практику.

3. Учить детей придумывать разные по форме музыкально - игровые комплексы, делая их более интересными.

4. Обогащать мимику детей, применяя визуальные команды, обозначающие направления движений, количество повторений.

5. Составление и разучивание флэшмоба с каждой группой.

**Список литературы**

1. Аракелян, О.Г. Развитие координации движений в детском саду: Учебное пособие [Текст] / О.Г. Аракелян, под. ред.: А.В. Кенеман, Т.И. Осокиной. – М. : Академия, 2014. – 306с.

2. Береснева, З.И. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ [Текст] /З.И. Береснева, Р.Г. Казаковцева. – М. : Академия, 2013. – 256 с.

3. Ишанова, О.В. Оптимизация нагрузки при оздоровительных занятиях аэробикой [Текст] / О.В. Ишанова // Теория и практика физической культуры. – 2012. – №8. – С.69–74.

4. Кудра, Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни [Текст] / Т.А. Кудра. – В. : Физкультура и спорт, 2014. – 133 с.

5. Лисицкая, Т.С. Аэробика. Теория и методика [Текст] / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М. : Физкультура и спорт, 2012. – 245 с

**Приложение 1**

**Диагностические методики**

**I. Равновесие**

1.Упражнение **«Фламинго».** Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

2.Упражнение **«Ровная дорожка»**. Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Уровни** | **5-6 лет** | **6-7 лет** |
| мальчики | высокий | 12-11 | 20-19 |
| средний | 10-9 | 18-17 |
| низкий | 8 и ниже | 16 и ниже |
| девочки | высокий | 11-10 | 18-17 |
|  | средний | 9-8 | 16-15 |
|  | низкий | 7 и ниже | 14и ниже |

3.Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

**II.Гибкость и силовая выносливость.**

1.Стоя на гимнастической скамейки, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Уровни | 5-6 лет | 6 -7лет |
| мальчики | высокий |  7 см | 6см |
| средний | 2 – 4 см | 3 – 5 см |
| низкий | Менее 2 см | Менее 3 см |
| девочки | высокий | 8 см | 8 см |
| средний | 4 – 7 см | 4 – 7 см |
| низкий | Менее 4 см | Менее 4 см |

**III.Чувство ритма.**

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма ).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

**IV. Знание базовых шагов.**

Высокий –свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов

**V. Быстрота**

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

1. оценить различные стороны психомоторного развития детей;
2. видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
3. широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.