



ПРОЕКТ «СТЕП- АЭРОБИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»



пгт. Усть-Нера

Автор проекта :
Деменева Анастасия Игоревна

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

► 2022-2024 учебный год



АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА

- ▶ 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.
- ▶ В результате поиска таких средств я наткнулась на степ-аэробику и изучила методику проведения занятий по степ-аэробике.
- ▶ Степ-аэробика – это танцевальные занятия при помощи специальной платформы. Она привлекла меня своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание занятия в зависимости от возраста, физического состояния, подготовленности занимающихся. Кроме этого степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные точные движения, способствует гармоничному развитию.
- ▶ Степ-аэробика – один из самых простых и эффективных стилей в аэробике. «Step» в переводе с английского буквально означает «шаг». Шаговая аэробика проста, она не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех или иных движений.
- ▶ На основе этого мною была разработана программа для проведения занятий по степ-аэробике.



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

- ▶ Укрепление здоровья.
- ▶ Приобщать к здоровому образу жизни.
- ▶ Развитие двигательных качеств и умений.
- ▶ Развитие музыкальности.
- ▶ Развитие психических процессов.
- ▶ Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности.



УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА

Дети старшего возраста, воспитатели, 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.

УСТОЙЧИВОСТЬ ПРОЕКТА

Возможные риски	Способы решения
Недостаточный интерес детей к занятиям	Проведение бесед, показ выступлений, показ педагогом базовых шагов под музыку, рассказ о том как будут проходить занятия, поощрительные наклейки с отметками, создание дневников для детей, индивидуальная работа с каждым ребёнком



ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

№	Наименование мероприятия	Цель
РАБОТА С ДЕТЬМИ		
1..	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.
2.	Проведение утренней гимнастики с использованием степ-платформ	Развивать у детей необходимость заботиться о своем здоровье, используя упражнения степ-аэробики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект.
3.	Разучивание подвижных игр с использованием степов	Формировать у детей старшего дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании через степ-аэробику.
4.	Разучивание комплексов упражнений	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.
5.	Включение степ-аэробики в физкультурные досуги и праздничные мероприятия	Способствовать положительной мотивации детей к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях





ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

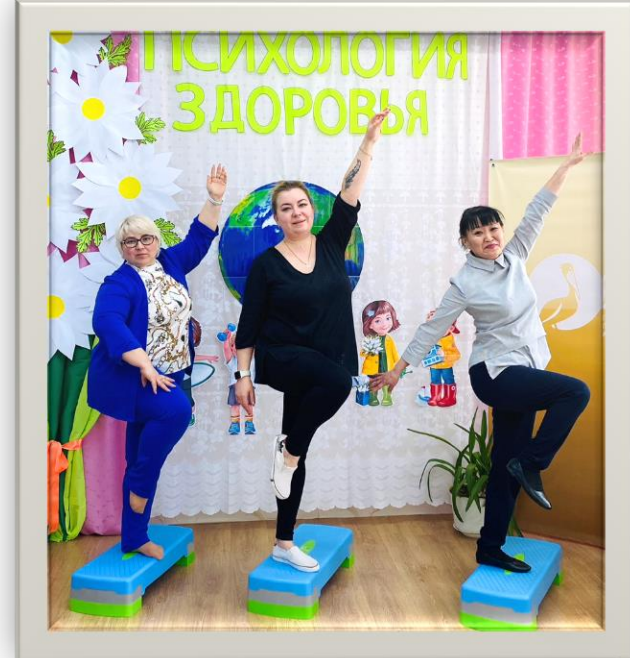
№	Наименование мероприятия	Цель
	РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ И ВОСПИТАТЕЛЯМИ	
1..	Консультация для родителей «Степ аэробика для дошкольников»	Способствовать пониманию родителей о необходимости формирования двигательной активности детей для укрепления их здоровья через степ-аэробику.
2.	Родительское собрание «Физическое здоровье наших детей»	Привлечение внимания родителей воспитанников к реализации проекта
3.	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.
4.		
5.		

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

№	Наименование мероприятия	Цель
	РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ	
1..	Консультация для родителей «Степ аэробика для дошкольников»	Способствовать пониманию родителей о необходимости формирования двигательной активности детей для укрепления их здоровья через степ-аэробику.
2.	Родительское собрание «Физическое здоровье наших детей»	Привлечение внимания родителей воспитанников к реализации проекта
3.	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.
4.		
5.		









ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ ПО СТЕП-АЭРОБИКЕ

- ▶ Оптимальным временем для проведения занятий степ-аэробикой считает утро. Это придает детскому организму бодрости на весь день и повышает его общий тонус. Степ-аэробiku проводят под веселую музыку, знакомую детям. Можно использовать современную эстрадную музыку.
- ▶ Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба, вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.
- ▶ Один комплекс степ-аэробики, как полное занятие, рекомендует выполнять с детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут изменяться и усложняться. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т. е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд. /мин.

- ▶ 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.



ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Организуя **степ-аэробику**, нельзя забывать о технике безопасности и физической нагрузке для детей **дошкольного возраста**, ее распределении с учетом состояния их здоровья, уровня физической подготовленности:

- ▶ -держат плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- ▶ -избегать перенапряжения в коленных суставах;
- ▶ -избегать излишнего прогиба спины;
- ▶ -не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- ▶ -при подъеме или опускании со **степ** - доски всегда использовать безопасный метод подъема;
- ▶ -стоя лицом к **степ** - **доски**, подниматься, **работая ногами**, но не спиной;
- ▶ - держать **степ-платформу** близко к телу при ее переносе.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Мониторинг усвоения программного материала

Критерии:

- Владение доской;
- Строевые упражнения;
- Игроритмика;
- Танцевальные шаги

К концу года должны знать и уметь:

Основные элементы упражнений в степ-аэробике:

- Базовый шаг (Basic Step)
- Шаг ноги врозь, ноги вместе (V-step)
- Приставной шаг (tap up, tap down)
- Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (lift).
- Касание платформы носком свободной ноги (step tap).
- Шаги - ноги вместе, ноги врозь (Straddle up).
- Шаг с поворотом (turn step)
- Шаги в диагональном направлении, из угла в угол платформы
- Шаги через платформу в продольном направлении (across)
- Выпады (lunges)
- Шаги углом (L-step)

РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

1-й год обучения

- ▶ 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.

РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА «Посмотрите на нашу осанку»



РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА «Посмотрите на нашу осанку»



ИТОГИ МОНИТОРИНГА

Май: 2023г.

[illegible]

РАСПРОСТРАНЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОЕКТА

- ▶ Дальнейшее развитие моего проекта вижу в проведение открытых занятий для инструкторов по ФК, проведение мастер-класса для детей, размещение материалов в интернете, в социальных сетях, на информационном сайте МБДОУ «УНДС №3 «Сказка», презентация своего проекта педагогом ДОУ, инструкторам по ФК, выступательные номера на уровне детского сада МБДОУ № 3 и улуса, использование отдельных элементов степ-аэробики в утренней гимнастике.



МБДОУ "УНДС №3 "Сказка"

старшая группа

спортивный танец

"Маленькие пчелки"



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арсеновская О.А. «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду»//Волгоград2011г.
2. Вераксы Н. Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»// Мозайка-Синтез, М., 2010г
3. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №6
4. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008 №5
5. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005 №1
6. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. «Здоровячок» (система оздоровления дошкольников) // Воронеж 2007г.
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. - М., 1988, 205с.
8. Полтавцева Н.В, Стожарова М.Ю. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» Методическое пособие// Москва 2012г.
9. Прищепа С.С. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
10. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
11. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально - игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. - СП . Детство-пресс., 2000.
12. Шебеко В.Н «Физическое воспитание дошкольников»// Москва 1999г.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !

