

Муниципальное дошкольное бюджетное общеобразовательное учреждение
центр развития ребёнка детский сад №2 «Рябинка».

Проект
«Степ аэробика в ДООУ как средство
совершенствования физического развития детей»

Разработала и реализовала
инструктор по физической культуре
Яковлева Елена Дмитриевна

г. Пошехонье 2014г.

Тема проекта:
**«Степ аэробика в ДОУ как средство
совершенствования физического развития детей»**

Автор проекта: Яковлева Е.Д.

Участники проекта: инструктор по физической культуре, дети средней и старше подготовительной группы, воспитатели, родители.

Срок реализации: 2 года.

Тип проекта: долгосрочный, групповой.

Образовательные области: «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

Актуальность проблемы:

В настоящее время проблема физического воспитания детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. В условиях возрастания объёма учебно-познавательной деятельности двигательная активность стала занимать более чем скромное место в жизни современного ребёнка-дошкольника. Он всё больше времени проводит за компьютерными играми, просмотром телепередач. Объём ныне используемых оздоровительных упражнений в практике нашего детского сада весьма большой. Упражнения разнообразны по форме, содержанию и степени воздействия на организм ребёнка, но по результатам наблюдений снижен интерес детей к занятиям физическими упражнениями и спортом.

В тоже время дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности и благоприятным для развития многих физических способностей, в том числе координационных, а так же способности длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

Именно в дошкольном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям.

Целью поддержания интереса дошкольников к занятиям особое внимание следует уделять подбору физкультурного оборудования и применению нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика.

Особенностью степ – аэробики является использование специальной степ – платформы. Платформа позволяет выполнять различные шаги («степ» в переводе с английского «шаг»), прыгивание на нее, спрыгивание, ее можно использовать для выполнения упражнений для брюшного пресса, спины и т.д. Для работы по данной технологии не требуется приобретения дорогостоящего оборудования. Достаточно шаговой скамейки, высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см, обтянутой мягким дерматином, которую можно изготовить своими руками.

Это нестандартное оборудование способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета; развитию координации движений; укреплению сердечно – сосудистой и развитию дыхательной системы, умению ритмически согласованно выполнять простые движения.

Цель проекта: формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании через занятия с использованием степ-аэробики.

Для реализации цели поставлены следующие **задачи:**

Для детей:

- Развивать двигательные качества: мышечную силу, выносливость, быстроту, гибкость и координационные способности;
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем, формированию правильной осанки;
- Повышать работоспособность и двигательную активность;
- Развивать потребность в систематических занятиях спортом;
- Развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умения согласовывать движения с музыкой;
- Развивать чувство уверенности в себе.
- Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;

Для педагогов:

1. Создать информационную базу: подбор материала, инструкций, методики выполнения движений.
2. Разработать комплекс аэробных тренировок с использованием нестандартного оборудования степ-платформ.
- 3.Создание условий для благополучного и комфортного состояния детей на спортивных занятиях.

Для родителей:

1. Повышать активность родителей воспитанников и других членов семей через участие в различных формах партнёрства с ДООУ по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей.
2. Изготовить родителями нестандартного оборудования (степ-платформ).
3. Создать условия для совместного сотрудничества детей и их родителей.

План реализации проекта.

Этапы	Виды деятельности	Срок реализации
<p>1 этап. Подготовительный. Пополнение профессиональных знаний.</p>	<p>Проблема: снижения интереса у детей к занятиям физической культурой и спортом.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение диагностики физических качеств. 2. Сбор и изучение информации по методике проведения занятий со степ- платформами. Работа с интернет-сайтами и литературой. 3. Разработка конспектов занятий, гимнастики, подвижных игр и ОРУ с использованием степ-платформы. 4. Подбор музыки для занятий. 5. Собеседование с детьми с целью выявления их интереса к физкультурным занятиям. 	<p>Сентябрь- Октябрь. 2014г.</p>
<p>Знакомство родителей с проектом</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение анкетирования среди родителей младше-средней и старше-подготовительной группы «Физическое воспитание в семье». 2. Ознакомление родителей с целями и задачами проекта, с предстоящей работой с целью увлечь этой идеей. 3. Изготовление родителями степ-платформ. 	<p>Декабрь 2014 г.</p>
<p>Знакомство детей с проектом</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа с детьми о пользе занятий с использованием степ-платформ; 2. Показ видео с использованием степ-платформ; 	<p>Ноябрь- декабрь 2014г.</p>
<p>2 этап Основной 1. Работа с детьми</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание с детьми профессиональных терминов, упражнений. 2. Разучивание подвижных игр. 3. Проведение утренней гимнастики с элементами степ-аэробики. 4. Проведение занятий по физической культуре с использованием степ-платформ. 5. Внедрение методики степ-аэробики в работу с дошкольниками. 	<p>Январь 2014 май 2016г.</p>
<p>2. Работа с родителями</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Оформление выставки «Мой любимый вид спорта» 2. Показ занятия на День открытых дверей 	<p>Январь 2015г. Ноябрь 2015г.</p>
<p>3 этап Заключительный</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Презентация проекта на родительском собрании. 2. Диагностика физических качеств, анализ результатов (проявление интереса детей, эффективность методики для оздоровления детей). 	<p>Март 2016г. Май 2015г. Май 2016г.</p>

Продукты проекта для детей:

- Выставка работ «Мой любимый вид спорта».
- Подвижные игры.

Продукты проекта для педагогов:

- Конспекты занятий
- конспекты утренней гимнастики
- приобретение нового оборудования

Продукты проекта для родителей:

- Презентация проекта на собрании

Ожидаемые результаты проекта:

- улучшение физических качеств детей;
- сформированность знаний детей о степ-аэробике;
- освоение детьми главных правил безопасности во время проведения физкультурных занятий;
- пополнение словарного запаса детей новой спортивной терминологией;
- проявление интереса к занятиям физкультурой у детей;
- повышение профессиональной компетентности педагогов;
- проявление интереса к занятиям физкультурой и спортом у родителей совместно с детьми.

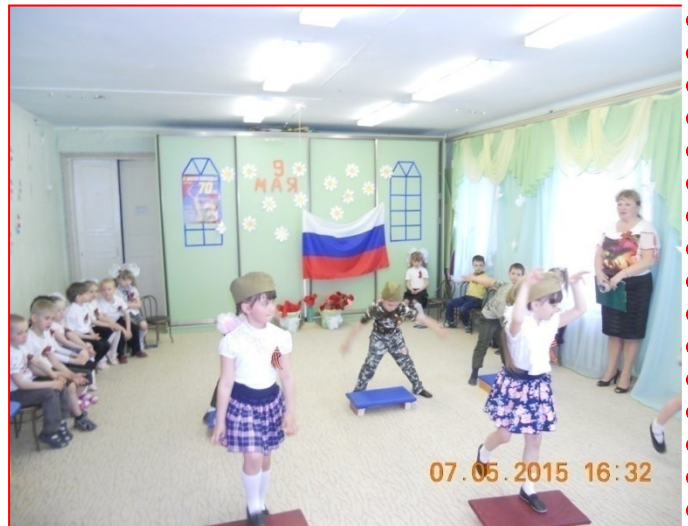
Приложения:

- диагностика физических качеств
Результаты анкетирования родителей
- фото коллаж по реализации проекта
- конспекты утренней гимнастики, занятий ОРУ, подвижных игр.
- методическая литература.

Гори, гори Ясно!



«Катюша»



«Неразлучные друзья»



Морфлот



«Мишка Гумми Бер»

