

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД №7 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»  
Г. ЯСНОГОРСКА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

## **Проект степ-аэробика «Веселые ступеньки»**

Инструктор по физическому развитию:  
Васина Н.Н

Декабрь, 2020г

## Актуальность.

Забота о здоровье ребёнка взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени.

Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, демографических, климатических условий, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и “металло-звуковое” облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка);
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья, а также от характера педагогических воздействий. В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности **степ - аэробикой**. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают

навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

**Цель:** определить значение **степ** – аэробики в развитии двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

**Задачи:**

1. Изучить теоретическую и методическую литературу по данному вопросу
2. Определить основные направления по привитию детям навыков **степ – аэробики**.
3. Разработать систему мероприятий по использованию **степ – аэробики** с детьми 6-7 лет.
4. Разработать музыкально игровые комплексы **степ – аэробики**.
5. Организовать работу по взаимодействию с музыкальным руководителем, воспитателями и родителями.
6. Определить эффективность разработанной системой по использованию **степ – аэробики**.

Объект исследования – процесс развития двигательной активности.

Предмет исследования – **степ – аэробика**, как средство развития двигательной активности.

**Гипотеза:** если использовать **степ- аэробика** при организации двигательной активности, детей, то это будет способствовать их физическому развитию.

Возраст детей и срок реализации **проекта**.

**Проект «Степ – аэробика»** долгосрочный, рассчитан на 3 месяца при проведении занятий по 2 разу в неделю Участники **проекта:** Подготовительная группа № 9 «Смешарики» и группа № 10 «Непоседы».

Теоретические аспекты развития двигательной активности у детей дошкольного возраста

**Степ–аэробика** - это оздоровительная аэробика с использованием специальной **степ** – платформы с регулируемой высотой. Платформа изготовлена из плотного деревянного каркаса, который выдерживает нагрузку и позволяет выполнять **шаги**, подскоки на и через нее в различных направлениях. В партнерной части занятия платформу удобно использовать для развития силы. В основе движений лежат базовые **шаги аэробики**, танцевальная стилизация упражнений. Такие движения доступны практически всем. Таким образом, в одной группе могут одновременно заниматься люди с разным уровнем подготовки, и физическая нагрузка для каждого будет индивидуальна.

Необходимо соблюдать правила работы на **степ - платформах**, которые обеспечивают травмобезопасность занятий. Правила эти касаются высоты платформы, осанки, техники выполнения шага вверх и шага вниз, движений рук, музыки и т. п. (см. памятку по технике безопасности в приложении)

Основным содержанием занятий являются базовые **шаги**, бег и прыжки, которые составляют основу классической аэробики. Очень эффективно и разнообразно использование **степ** – платформ в силовой тренировке.

Оборудование для **степ** – аэробики – это платформа высотой 7 см., шириной 26 см., длиной 45 см., высота ножки 5 см., ширина ножки 3 см. Правила **степ** – аэробики направлены на сохранение и укрепление опорно–двигательного аппарата детей.

### **Структура занятия и музыкальное сопровождение.**

Занятие аэробики имеет три четко выраженные части (*каждая состоит из подчастей*).

Первая часть занятия – аэробная разминка (*от 4-5 мин.*) в музыкальном темпе 118-120 уд/мин. и предварительного стретчинга продолжительностью от 10 до 15 сек. На одну группу мышц.

Вторая часть занятия **степ** – аэробики – аэробная часть (*15-18 мин.*) Это комплекс упражнений с **постепенно** увеличивающийся интенсивностью и обязательно **постепенным** снижением интенсивности (*темп движений замедляется*). Кроме того, включаются силовые упражнения на основе группы мышц, задействованные в предыдущей работе.

Третья часть занятия – последующие снижение нагрузки. Это медленно выполняемые упражнения на гибкость (*3-5 мин.*). Их цель – увеличение длины работавшей мышцы и ускорение обмена крови.

Структура занятия может иметь различные варианты в содержании и продолжительности как отдельных частей, так и всего занятия.

На занятиях физической культуры скамейку – **степ можно применять**:

- В вводной части: ходьба по и между скамейками (*для формирования правильной осанки*);
- При выполнении общеразвивающих упражнений под музыку: укрепление дыхательной и сердечно – сосудистой системы, развитие координации движений;
- В основных видах движений: прыжки, бег и т. д. ;
- В подвижных играх: «Аист и лягушки», «Бездомный заяц», «День и ночь», «Охотник и зайцы», «Кот и птички».

Требования к оптимально необходимому оборудованию для физического развития детей

Разнообразное физическое оборудование и пособия являются составной частью общей предметно – игровой среды дошкольного образовательного учреждения. В процессе оптимизации двигательной активности детей правильный подбор и рациональное использование оборудования способствует более полно удовлетворить двигательные потребности каждого ребенка, способствует формированию базовых умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма, развитию двигательных качеств и способностей воспитанию интереса к разным видам занятий по физической культуре. Наряду с этим решаются задачи, направленные на укрепление здоровья и гармоничное развитие детей, на воспитание нравственных и волевых качеств, на развитие многих психических процессов и свойств личности.

Предметы физкультурного и спортивного – игрового оборудования в дошкольном учреждении необходимо подбирать с учетом возрастных особенностей детей. Разнообразное оборудование необходимо для оснащения физкультурных,

физкультурно – музыкальных, тренажерных залов, бассейнов, физкультурных и групповых площадок на участках дошкольного учреждения. Нужно позаботиться также о приобретении оборудования для специализированных кабинетов, предназначенных для лечебно – профилактической и физкультурно – оздоровительной работы. Также нужно иметь измерительные приборы которые необходимы для проведения диагностики физической подготовленности комплексной оценки двигательной активности, определения физической нагрузки и функционального состояния организма ребенка.

Рациональный подбор физкультурного и спортивного – игрового оборудования поможет обеспечить реализацию содержания самых разных видов занятий по физической культуре.

Но менее важно иметь необходимый набор оборудования для оптимального обеспечения организованной и самостоятельной двигательной деятельности детей. Наличие разных видов оборудования и пособий позволит наиболее рационально применять их в различных видах занятий, создавать разнообразные варианты упражнений для утренней гимнастики, двигательной разминки, гимнастики после дневного сна, подвижных игр, полос препятствий и т. д.

Эффективность использования физкультурного оборудования повышается при рациональном его размещении. Большая часть пособий обычно находится в физкультурных залах. Расстановка пособий зависит от их предназначения. Мелкое физкультурное оборудование желательно разместить в секционных шкафах.

С целью создания большого пространства для двигательной деятельности детей и поддержания их интереса к разным пособиям важно большую часть их хранить в дополнительных помещениях.

Располагать оборудованием следует таким образом, чтобы дети могли свободно подойти к нему и самостоятельно пользоваться им. Середина зала должна быть свободной, чтобы на ней можно было разместить разнообразные предметы.

Физкультурное оборудование необходимо содержать в чистоте. Следует предусмотреть ограждение окон разными решетками, сетками. При оборудовании физкультурного зала нужно помнить и об эстетическом оформлении.

В старших возрастных группах физкультурное оборудование и пособия можно расположить не только в физкультурных залах, но и групповых комнатах.

Необходимый спортивно – игровой инвентарь для развития двигательной активности: гимнастическая скамейка, гимнастический набор (обручи, рейки, палки, подставки, зажимы, палка гимнастическая короткая, скакалка короткая, кегли, мешочек с грузом, мяч утяжеленный).

Огромное значение для оздоровления и развития детей имеет оснащение территории дошкольного учреждения спортивно – игровым оборудованием.

В настоящее время существует большое разнообразие физкультурного и игрового оборудования для детских садов.

Основные этапы обучения детей **степ – аэробики**

Обучение **степ – аэробики** обусловлено формированию двигательных навыков и проходит на протяжении определенного периода времени. В моей практике я выделяю три этапа обучения:

- Этап ознакомления основных движений **степ – аэробики;**
- Этап разучивания основных движений;
- Этап совершенствования

Этап ознакомления основных движений степ –аэробики на занятии мною решаются следующие задачи: создаю у обучающихся представление об основных базовых упражнениях, заинтересовываю их в сознательном и активном овладении упражнением. В процессе образования представлений условно выделяю три взаимосвязанных звена:

- осмысление задачи обучения;
- осмысление **проекта её решения;**
- попытка выполнить базовое упражнение в целом или его отдельную часть.

Осмысливая задачи обучения поставленные мною, дети должны понять задачи на всю серию занятий, посвященных изучению конкретных упражнений. Дети стараются вникнуть в основу техники, определить ведущее звено изучаемого упражнения. Основные детали техники мы с детьми познали на последующих этапах обучения. **Проект** решения задачи обучения создается ребенком на основе моих рекомендаций, понимания задачи, предшествующих знаний и имеющегося двигательного опыта.

Составленный мною **проект подкрепляется**, а часто и корректируется при первых же попытках выполнения упражнения путем его опробования. В зависимости от сложности упражнения опробование его я провожу в целом или по частям. На этапе ознакомления с упражнением обычно используются словесные и наглядные методы, а также методы разучивания в целом или по частям, но только в плане предварительного ознакомления с изучаемым базовым упражнением.

На этапе разучивания я ставлю задачи по формированию двигательного умения и дальнейшего его совершенствования вплоть до перехода в навык. В основе формирования умения лежит процесс многократного повторения отдельных движений и двигательного действия в целом. В этом процессе я выделяю стадию образования двигательного умения и стадию его совершенствования. На стадии образования двигательного умения, я обучаю детей:

- основам техники и ведущим движениям двигательного действия;
- устранять изменение мышечные и психические напряжения при его выполнении;
- предупреждать возникновение лишних движений.

На стадии совершенствования двигательного действия происходит завершение формирования основного варианта выполнения упражнения и проявляются некоторые признаки двигательного навыка. При относительно высокой сложности отдельных

движений, их точности в пространстве и во времени, двигательное действие на этой стадии обучения легко нарушается. Поэтому главная задача обучения – закрепление основ техники выполнения упражнения, достижения её стабильности.

На этом этапе разучивания двигательного действия широко использую словесные и наглядные методы обучения, однако преимущество здесь имеют практические методы – разучивание по частям, в целом и т. д. На этапе совершенствования формирую двигательный навык, который характеризуется закреплением двигательного действия для постоянных условий реализации, когда автоматизм выполнения движений не препятствует решению двигательной задачи.

Основные направления работы с детьми по развитию двигательной активности (*в рамках степ – аэробики*)

### **Я хочу выделить 3 направления работы с детьми:**

1. Использование упражнений на занятии. Я стараюсь подбирать специально физические упражнения, методически правильно организованные движения и сложные виды двигательной деятельности. Упражнения основаны на активных двигательных действиях произвольного характера, такие упражнения благотворно влияют на физиологические функции детского организма, помогают быстрее приспособиться к меняющимся условиям внешней среды, обогащают двигательный опыт ребенка. (*см. приложение*).

2. Музыкально игровые комплексы **степ – аэробики**. Каждый комплекс я направляю на обучение детей разным видам движений, закрепление полученных навыков, развитие физических и нравственно-волевых качеств ребенка.

Максимальную эффективность реализации комплексов в течение учебного года я обеспечиваю, если работаю с учетом принципов систематичности, наглядности, доступности и индивидуального подхода, а также **постепенного** повышения требований к условию детьми программного материала.

Музыкальные комплексы со **степ** – платформами оказывают мне неоценимую помощь в развитии разных групп мышц и укреплении мышечного тонуса. В процессе использования всех форм физического воспитания мною создаются вариативные условия для выполнения физическими упражнениями. При этом дети проявляют ловкость, быстроту реакции, выносливость.

Предлагаемые мною музыкальные игровые комплексы могут изменяться и варьироваться от того, где они проводятся, а также от вида занятий по физической культуре.

Структура комплекса определяется постановленными мною задачами и особенностями организма ребёнка. Во время выполнения упражнений происходят значительные изменения: увеличивается работоспособность дошкольника, улучшается работа всех органов и систем организма, вырабатывается определенный ритм деятельности, укрепляется мышечный тонус, развивается выносливость, повышается эмоциональное состояние.

Во время музыкально игровых комплексов дети познают окружающую действительность, получают при этом «*мышечную радость*» (*см. приложение*).

3. 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. Активные действия детей чередуются с более спокойной деятельностью. При самостоятельной деятельности я забочусь о создании физкультурно – игровой среды, где дети могут пользоваться разными пособиями в том числе и **степами**. Дети также используют элементы **степ** – аэробики на прогулке, где самостоятельно организуют игровую деятельность.

Особенности взаимодействия с воспитателями, родителями и специалистами

Эффективность физкультурной работы в дошкольном учреждении во многом определяется взаимодействием между мною и медицинским персоналом, музыкальным руководителем, воспитателями и родителями. Планирование совместной деятельности я осуществляю на основе годового плана дошкольного учреждения и оформляю в виде планов: консультации для воспитателей, выступаю на педагогических советах и медико – педагогических совещаниях.

Консультации для воспитателей.

Мною оказывается помощь воспитателю по различным вопросам физического совершенствования детей. Основными из них являются:

- подбор упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, бодрящей гимнастики, организации игр между занятиями на прогулке;
- оборудование физкультурного уголка;
- организация самостоятельной двигательной деятельности детей в группе и на прогулке;
- оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной деятельности детей в семье.

Педагогические советы.

К педагогическим советам, где обсуждаются вопросы здоровья воспитанников дошкольного учреждения, я готовлю или свое выступление, или материалы для выступления своих коллег (*медсестра, методиста ДОУ и т. д.*). Темы выступлений я согласовываю с общими темами педагогических советов в начале года. При этом мною выбираются конкретные темы, актуальные и интересные для обсуждения всех участников педагогических советов.

**Медико – педагогические совещания.**

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и, следовательно тесного взаимодействия педагогов и медицинских работников.

Основными проблемы

- физическое состояние детей, посещающих ДОУ;

- соответствие содержания занятий физическими упражнениями к физическому состоянию детей;
  - оптимизация двигательного режима детей в ДОУ;
  - организация деятельности в системе двигательной реабилитации;
  - профилактика заболеваний опорно–двигательного аппарата, сердечно – сосудистой и дыхательной систем;
  - формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ;
- взаимодействие с родителями.

### **Планируемый результат.**

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

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**;

развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).

Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

Воспитывать чувство уверенности в себе.

#### **Основные правила выполнения **степ - аэробики**.**

Для сохранения правильного положения тела во время **степ- аэробики необходимо:**

- \* - держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- \* - избегать перенапряжения в коленных суставах;
- \* - избегать излишнего прогиба спины, всегда держать её прямо;
- \* - не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;

- \* - стоя лицом к **степ - платформе**, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- \* - держать **степ-платформу** близко к телу при ее переносе;
- \* - выполнять **шаги в центр степ - доски**;
- \* - ставить на **степ-платформу** всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с

носки на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;

- \* - опускаясь со **степ - платформу**, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать

больше, чем на длину ступни от **степ - платформы**;

- \* - подъем на платформу осуществлять за счет работы ног, а не спины;

- \* - не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или рукой больше

одной минуты;

- \* - не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве,

движениями ног, и не подниматься и не опускаться со **степ - платформы**, стоя к ней

спиной;

- \* - делать шаг с легкостью, не ударять по **степ - платформе ногами**.



