

**Конкурс проектов по формированию
здорового образа жизни «Я могу здоровым быть»**

**Проект
«Вместе весело шагать»
(степ – аэробика в детском саду)**



Паспорт проекта

Информационно-оздоровительный проект «Вместе весело шагать» разработан в МБДОУ № 26 г. Угледорска.

Разработчики проекта – инструктор по физической культуре Брагина Валентина Геннадьевна.

Участники проекта: дети старшего дошкольного возраста, инструктор по ФК, родители и педагоги.

Сроки реализации: сентябрь – май

Постановка проблемы

В настоящее время проблема физического воспитания детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям. «Актуальной задачей физического воспитания, - говорится в Концепции дошкольного воспитания, - является поиск эффективных средств совершенствования и развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях».

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда актуальной. Трудности физического развития детей объясняются тем, что все большее количество детей имеют неблагоприятную картину здоровья. Согласно исследованиям специалистов, 75 % болезней взрослых заложены в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз. Только 10 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Причины повышенной заболеваемости детей заключаются в нарушении функций организма при ограниченной двигательной активности («гиподинамия»).

Объём ныне используемых оздоровительных упражнений в практике работы нашего детского сада весьма большой. Упражнения разнообразны по форме, содержанию и степени воздействия на организм ребёнка, но по результатам диагностики за последние два года наблюдается снижение уровня развития физических качеств, особенно координации движений, и катастрофически уменьшается число здоровых детей. В тоже время старший 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. 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. На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает настоятельная необходимость совершенствования двигательного режима ДОУ путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика. Поэтому, в дополнение к основным формам физического развития, был разработан проект «Вместе весело шагать» (степ-аэробика в детском саду).

Цель и задачи проекта

Наш проект не ставит целью достижение высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное в нем – помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы, взрослея, они были готовы вести здоровый образ жизни, ценили свое здоровье и здоровье окружающих

Цель проекта: развитие физических качеств, укрепление здоровья детей посредством использования нетрадиционного физкультурного оборудования (степ-платформы).

Задачи:

✚ Развивать двигательные способности детей и физические качества— быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка.

✚ Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах.

✚ Формировать умение ритмично и согласованно выполнять простые— движения под музыку.

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

Содержание мероприятий проекта

Занятия со степ-доской формируют у дошкольников осанку, укрепляют и развивают сердечно - сосудистую, дыхательную и костно - мышечную системы. Область применения степа довольно широка - это и индивидуальная работа, и самостоятельная двигательная деятельность, и занятия по физической культуре.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см, легкая, очень полезна в работе с детьми. Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Для достижения эффекта продолжительность выполнения этих упражнений должна составлять не менее 20—30 минут. Занятия аэробикой доставляют малышам большое удовольствие. Для того чтобы сделать их еще более интересными и насыщенными придумали индивидуальный снаряд — степ - доску. Степ - аэробика - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Степ - аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

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. Упражнения для степ-аэробики подбираются обычно преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба, вызывающие активную деятельность кровообращения и дыхания, тренирующие мышцы сердца, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре. Поэтому считаем возможным использование степ-аэробики на физкультурных занятиях для повышения двигательной активности детей.

В рамках проекта мы планируем степ-аэробикой заниматься с детьми старшего дошкольного возраста в различных **вариантах**:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25-35 минут;
- как часть занятия (продолжительностью от 10 до 15 минут);
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях детей на праздниках;
- как степ-развлечение.

Рабочий план реализации проекта

Таблица 1

этапы	Содержание деятельности	Сроки проведения

1 Подготовительный	Диагностическое обследование дошкольников Изучение литературы Подбор комплексов гимнастических упражнений Составление плана работы факультатива с детьми старшего возраста «Аэробика на стечах»	сентябрь
2 Основной	1. Разработка и проведение организованной деятельности с использованием степ-платформ: <ul style="list-style-type: none"> • - Ритмическая гимнастика • -Использование степ – платформ в основных видах движений на занятиях физкультуры • -использование степ-платформ в подвижных играх 2. Разработка и проведение комплексов утренней гимнастики со степ- платформами. 3. Разработка и проведение физкультурных досугов и праздников. 4. Составление картотеки комплексов упражнений и игр с использованием стечов. 5 Организация факультативных занятий с детьми старшего возраста «Аэробика на стечах» группы «Капелька»	октябрь-апрель
3 Заключительный	1. Итоговая диагностика детей 2. Проведение открытого мероприятия для педагогов детского сада и родителей	май

Степ-платформа используется разнообразно:

- в качестве оборудования для формирования основных видов движений: бег, ходьба, прыжки, ползание;
- для подвижных игр;
- для проведения эстафет;
- для выполнения ритмических композиций, танцевальных движений;
- для индивидуальной и самостоятельной двигательной активности.

В детском саду спортивные танцы с использованием степ - платформы можно включать в программу праздников и развлечений. Это повышает интерес детей к физическим упражнениям и вызывает у них положительный эмоциональный отклик.

Во время использования степ-аэробики решаются следующие задачи:

3. Укрепление здоровья:

- Способствовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
- Повышать работоспособность и двигательную активность;
- Формировать правильную осанку;
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем;
- Развивать потребность в систематических занятиях спортом.

2. Совершенствование психомоторных способностей:

- Развивать двигательные качества: мышечную силу, выносливость, быстроту, гибкость и координационные способности;
- Развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умения согласовывать движения с музыкой;
- Способствовать улучшению психического состояния, снятию стрессов;
- Формировать навыки выразительности, пластичности и грациозности движений;
- Развивать чувство уверенности в себе.

3. Повышение эмоционального уровня, психорегуляция:

- Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- Развивать чувство товарищества, взаимопомощи;

- Воспитывать коллективные движения (синхронность).

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 течение двух месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут изменяться и усложняться.

Начинать обучение мы планируем с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Нагрузка должна быть оптимальной.

Календарный план реализации проекта

Таблица 2

1.	Консультация для родителей «Как укрепить здоровье или что такое степ?» Анкетирование родителей «Физическое воспитание в семье»	сентябрь
2.	Мастер-класс «Готовим степ-платформы дома» Беседа с детьми «Что такое степ» Знакомство детей со степами на утренней гимнастике	октябрь
3.	Спортивный праздник «Ай, да, мамы!» с детьми Выступление на педагогическом совете «Использование нетрадиционных технологий в работе с дошкольниками»	ноябрь
4	Мастер-класс для детей средней группы с детьми старшей группы «Степ-аэробика в детском саду» Стенгазета с детьми «Я здоровым стать хочу»	декабрь
5.	Изготовление буклетов для родителей «Занимайтесь степ – аэробикой и будете всегда здоровы!» Организация открытого занятия для педагогов детского сада	январь
6.	Проведение бинарного занятия с учителем-логопедом «Степ аэробика и логоритмика»	февраль
7.	Оформление стенда в вестибюле детского сада «Степ аэробика в детском саду»	март
8.	Презентация для родителей на собрании «Вдохновение степ – аэробикой» Изготовление буклетов «Занимайтесь степ – аэробикой и будете всегда здоровы!» День открытых дверей - «Степ-класс для родителей»	апрель
9.	Стенгазета для родителей старшей группы «В мире здоровья» Размещение информации на сайте ДОУ	май

Ожидаемые результаты и методы по оценке их эффективности

Мы считаем, что систематические занятия степ-аэробикой помогут нам развить у детей физические качества, такие, как быстроту и ловкость, появится гибкость в движениях, тренируется вестибулярный аппарат для координации движений и равновесия. Также помогут нам предотвратить у детей нарушения осанки, научат их ритмично и согласованно выполнять простые движения под музыку. У детей сформируется устойчивый интерес к занятиям степ-аэробикой и желание заниматься ею самостоятельно.

Для оценки эффективности занятиями степ-аэробикой мы использовали метод определения физического развития, предложенный коллективом авторов С-П государственного педагогического университета им. А.И. Герцена - тест оценки физической работоспособности, степ-тест (подъём на ступеньку). Детям предлагают две нагрузки возрастающей мощности:

- 1) подъём на скамейку с частотой восхождений 22 раза в минуту;
- 2) подъём с частотой восхождений 30 раза в минуту. Длительность каждой нагрузки 2 минуты, а отдых между ними 3 минуты.

Затем объём работы, выполняемой ребёнком, рассчитывается по специально разработанной формуле. Увеличение пульса на 15-20% при первой нагрузке и на 45-60% при второй нагрузке по отношению к исходному уровню соответствует норме.

Величина физической работоспособности имеет значительные индивидуальные различия и зависит от физической подготовленности, физического развития детей и двигательного режима.

К концу года ребенок умеет:

- Ребенок правильно выполняет упражнения комплекса степ – аэробики, способен следить за своей осанкой, дыханием.
- Ребенок проявляет выдержку и сосредоточенность при выполнении упражнений.
- Ребенок ориентируется на поставленную педагогом задачу и стремится добиваться положительных результатов в ее реализации. В случаях затруднения обращается за помощью к взрослому.
- Ребенок использует приобретенные знания в свободной деятельности.
- Ребенок проявляет творчество и фантазию, готов к индивидуальному самовыражению.

Условия для реализации проекта

Для реализации нашего проекта специальных условий не требуется, достаточно наличия спортивного зала, степа на каждого ребёнка (с этой просьбой мы обратились к рабочему по комплексному обслуживанию здания) и аудиозаписи для музыкального сопровождения занятий.

Одним из условий успешности реализации проекта является систематичность и периодичность проведения занятий со степами:

- с октября по май (в учебном году 30 занятий, из них два показательных)
- 1 раз в неделю (во второй половине дня)

Возможные риски реализации проекта:

В группе могут быть часто болеющие дети, которые будут пропускать занятия и это затруднит их переход к более сложным упражнениям. В этом случае мы планируем проводить индивидуальную работу с такими детьми.