**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА "СОЛНЫШКО"**

**Проект по степ – аэробике**

**«Весёлые шаги»**

Выполнила

Инструктор по физической культуре

Костылева Е.С.:

2023 г

**Тип проекта: познавательный, оздоровительный**

**Продолжительность проекта:** долгосрочны.

**Сроки реализации проекта:** 1 год (2.10.2023-25.04.2024).

**Целевая аудитория:** дети в возрасте 4-5 лет.

**Участники проекта:** инструктора по физической культуре, воспитатели средней группы , воспитанники средней группы .

**Актуальность**

 Главной ценностью для человека является его здоровье. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

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.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20 – 30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

Разработанная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а так же несет профилактический характер.

Под воздействием упражнений на степ – платформе улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

**Цель:** научить детей различным видам ритмичных движений на степе, умению свободно и ритмично двигаться, управляя своими движениями под музыку

**Задачи:**

**-**формировать умение выполнять движения на степе;

 - учить исполнять небольшие танцевальные этюды с использованием степа;

 - формировать равновесие, координацию движений и правильную осанку;

 - воспитывать интерес к спортивным упражнениям и здоровому образу жизни.

**Принципы организации работы**

**Общепедагогические принципы**

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.

**Принципы физического воспитания**

Принцип непрерывности — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укреп­ления здоровья ребенка.

Все принципы физического воспитания осуществляются в един­стве. Они реализуют оздоровительную направленность физическо­го воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жиз­нью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, фор­мируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

**Формы организации работы**

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

* Тематическая
* Индивидуальная
* Круговая тренировка
* Подвижные игры
* Интегрированная деятельность
* Сюрпризные моменты

В процессе реализации проекта используется и другая форма организации деятельности воспитанников:

* Открытое занятие

**Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры**

1.Физкультурный зал

2.Мячи малого размера

3.Степ – платформы

4.Музыкальная колонка

**Перспективное планирование занятий по степ -аэробике**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| месяц | Задачи |  | Часы |
| Октябрь | 1.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2.Развивать равновесие, выносливость. 3.Развивать ориентировку в пространстве.Познакомить со степ-дорожкой4.Разучить комплекс №1 на степ - платформах | Показ, объяснение, похвала,поощрение,Беседа. | 4 часа1час |
| Ноябрь | 1. .Разучить комплекс №22.Учить правильному выполнению степ шагов на степах.(подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.4.Развивать мышечную силу ног5.Развивать умение работать в общем темпе | Показ, Объяснение,похвала,поощрение,беседа. | 4 часа |
| Декабр | 1.Разучить комплекс №3 на степ - платформах2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.4.Разучивание новых шагов.5.Развивать выносливость, равновесие, гибкость.6.Укреплять дыхательную систему.7.Развивать уверенность в себе. | Показ, объяснение, похвала,поощрение | 2 часа2 часа |
| Январь | 1. .Разучить комплекс №4 на степ – платформах2.Закреплять разученные упражнения с различнойвариацией рук.3.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.4.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке5.Развивать умения твердо стоять на степе | Показ, Объясненпохвала,поощрение | 1часа2 часа |
| Февраль | 1.Разучить комплекс №5 на степ – платформах2.Закреплять ранее изученные шаги.3.Разучить новый шаг.4.Развивать выносливость, гибкость.5.Развитие правильной осанки | Показ,Объяснение, похвала,поощрение | 2 часа2час |
| Март | 1. .Разучить комплекс №6 на степ – платформах2.Продолжать закреплять степ шаги.3.Учить реагировать на визуальные контакты4.Совершенствовать точность движений5.Развивать быстроту.6.Комплекс№3 с гантелями  | Показ, объяснение, похвала,поощрение | 3часа1 час |
| Апрель | 1.Разучить комплекс №72.Поддерживать интерес заниматься аэробикой3.Совершенствовать разученные шаги.4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.5.Воспитывать любовь к физкультуре.6.Развивать ориентировку в пространстве.7.Разучивание связок из нескольких шагов. | Показ, объяснение, похвала,поощрение | 3часа1 час |

 **Структура занятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Части занятий | Длительность  | темп |
| Разминка(разновидности ходьбы) |  5 минут | умеренный |
| Основная (аэробная) | 15 минут | Выше – среднего, высокий |
| Заключительная (дыхательные упражнения, игра) | 5 минут | Умеренно – медленный |

В занятии выделяются 3 части: разминка, основная, заключительная.

Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.[9]

 Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут.

Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу "сверху вниз": наклоны головы " стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

После разминки следует *аэробная часть*, которая состоит из базовых и простейших основных "шагов" степ - аэробики. Во время аэробного части происходит разучивание "шагов", связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. "Шаги" выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

-повышается частота сердечных сокращений;

-повышается частота дыхания

-увеличивается систолический и минутный объём крови;

-перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;

-усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород.

повышаются функциональные возможности организма;

-развиваются координационные способности;

 -улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

 Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части 15 – 20 минут.

В заключительная часть занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. После этого следует поблагодарить детей за занятие.

**Правила которые необходимо выполнять занимаясь степ – аэробикой:**

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

- ступню ставить на платформу полностью;

- спину всегда держать прямо;

- не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или

рукой больше одной минуты;

- во время занятий ногу ставить на середину ступеньки, на всю ступню;

пятка не должна свисать;

- заниматься в спортивной обуви типа кроссовок, но без ранта, так как

можно зацепиться им за ступеньку, особенно если устали;

- выполнять упражнения под музыку в среднем темпе;

**Планируемый результат**

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

-сформированность навыков правильной осанки ;

-сформированность правильное речевого дыхания.

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

-сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку.

-Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

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

-Воспитывать чувство уверенности в себе.

**Ожидаемые результаты:**

**-** укрепилось здоровье детей; у них сформировалось устойчивое равновесие, улучшилась координация движений;

**-** повысились физические качества;

**-** сформировался устойчивый интерес к занятиям степ-аэробикой.

**Вывод:** В результате освоения программы дополнительного образования по степ-аэробике за первый год обучения дети базовыми шагами и изучили несколько музыкальных ритмических композиций. Из всего выше сказанного, можно сделать вывод, что правильная организация занятий по степ- аэробики с детьми дошкольного возраста, способствует развитию всего детского организма. Так же занятия степ- аэробикой развивают у детей физические качества и координационные способности: способность ориентироваться в пространстве, способность к выполнению движений в заданном ритме, способность к перестроению движений, способность к произвольному расслаблению мышц.

**Список литературы**

1. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009.
2. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.