

АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЮРГИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД ЮРГИНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ ПО ТЕМЕ:

**«Степ-аэробика как
средство физического
развития дошкольника»**



Алексеева Светлана Николаевна
воспитатель I категории

Целью физкультурно-оздоровительной работы

в своей работе я стараюсь создать устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих. Охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов. В связи с этим я создаю все условия, направленные на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий с дошкольниками.



- Свою работу по физкультурно-оздоровительной работе я начала в 2014 году.
- С 2014 по 2016 год я работала над тем «Воспитание здорового образа жизни через занятия по валеологии»
- **Итогом моей работы стало участие в районном конкурсе «Педагог года-2015»**
- В 2017 году я выбрала тему по самообразованию «Степ-аэробика, как средство развития дошкольника»



Работа повалеологическому воспитанию была разделена на 6 блоков:

1. «Человек»;
2. «Гигиена и здоровье»;
3. «ОБЖ»;
4. «Здоровое питание»;
5. «Мы и природа»;
6. «Полезные продукты».



«Человек»





«Гигиена и здоровье»



«ОБЖ»



«Здоровое питание»



«Мы и природа»



«Полезные продукты»



«Игровые массажи»



«Физминутки и гимнастика после сна»



«Дидактические игры»



«Подвижные игры»



Совместные мероприятия с родителями



Занятие – практикум «Гимнастика после сна»



«Диагностика»



Основной целью моей работы по степ-аэробике

- является содействием физическому развитию дошкольников средствами степ - аэробики.



- Считаю, что использование степ - аэробики в дошкольном учреждении, помогает естественному развитию организма ребёнка. Обучение степ - аэробикой создаёт необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой. В конечном итоге это способствует укреплению здоровья ребёнка, его физическому и умственному развитию: формируется правильная осанка; развиваются и функционально совершенствуются органы дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма, осуществляется профилактика плоскостопия.



- Занятия на досках приносят ощутимую пользу гиперактивным детям, они должны постоянно контролировать свое тело на ограниченном пространстве. Но психологическая привлекательность досок и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через два-три занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И доска становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они нуждаются в жизни.



Несколько минут о моей работе



Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Надо учить ребенка любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.



***Спасибо за
внимание!***

