

# Проект «Здоровьесберегающие технологии. Степ – аэробика»



Руководитель по физ. воспитанию  
Цахоева Зарина Тасолтановна

## *Актуальность*

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда актуальной. Очень важно, каким будет поколение, пришедшее на смену предыдущему, чтобы развивать цивилизацию. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Дошкольный возраст — это важный период формирования человеческой личности и прочных основ физического здоровья.

Именно в этом возрасте закладываются основы физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств.

Поэтому сегодня наблюдается особый интерес к физическому воспитанию и пропаганде здорового образа жизни.

Проблема физического развития детей является одной из наиболее актуальных и приоритетных задач дошкольного воспитания. Поэтому, в дополнение к основным формам физического развития, был разработан проект «Степ –аэробика для дошкольников».

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 упражнений на степ – платформах;
- Формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения 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.

## ***Планируемый результат:***

### 1. Ребенок должен знать:

- что такое степ-аэробика; правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими детьми;
- большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений;
- упражнения, способствующие поддержанию правильной осанки и расслаблению позвоночника.

### 2. Должен уметь:

- 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;
- самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций;
- выразительно исполнять движения под музыку;
- выполнять танцевальные шаги и базовые шаги степ-аэробики;
- согласовывать свои действия со сверстниками при выполнении упражнений в парах, в подгруппах;
- передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми.

# Этапы реализации проекта:

## ◎ Подготовительный:

1. Изучение проблемы в педагогической литературе
2. Подбор комплексов гимнастических упражнений

## ◎ Основной:

1. Разработка и проведение организованной деятельности с использованием степ-платформ:
  1. Ритмическая гимнастика;
  2. Использование степ-платформ в основных движениях на занятиях физкультуры;
  3. Использование степ-платформ в подвижных играх.
2. Составление картотеки комплексов игр и упражнений.

## ◎ Заключительный

## *Структура занятия по степ - аэробике*

- Детская степ – аэробика проводится в форме урока – тренировки, продолжительность которого зависит от возраста занимающихся:
  - ✓ Для детей 3-4 лет – 20 минут;
  - ✓ 5-6 лет – 25 минут;
  - ✓ 6-7 лет – 30 мин.

Каждое тренировочное занятие состоит из трех частей:

- Подготовительная – ходьба, бег, прыжки (5-7 минут);
- Основная – комплекс упражнений на степ – платформах. Силовые упражнения (20 минут);
- Заключительная – стретчинг, релаксация (4-6) минут)

















VOGUE









