**Муниципальное казённое дошкольное образовательное**

 **учреждение детский сад «Северяночка»**

**Тема:** «Степ - аэробика, как одно из оптимальных условий физического совершенствования ребенка и ее значение в развитии двигательной активности детей старшего дошкольного возраста»

**Педагог:** Рыбак Мария Владимировна

**Педагогический стаж:** 9 лет

**Категория:** Первая категория

**Дата последней аттестации:** 2015 год.

**Дата предполагаемой аттестации:**  2020год.

**Дата начало работы:** 2018г.

**Предполагаемая дата окончания работы:** 2023г.

с. Гыда

**ТЕМА: «СТЕП - АЭРОБИКА, КАК ОДНО ИЗ ОПТИМАЛЬНЫХ УСЛОВИЙ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ РЕБЕНКА И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ В РАЗВИТИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

**Пояснительная записка**

Дошкольный возраст - это период, когда закладывается фундамент  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.

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.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джином Миллером. С помощью степ-аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ-аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

Степ-аэробика - это ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ-платформы) под танцевальную музыку.

Степ-аэробикой можно заниматься 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.

 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.

Начинать обучение лучше всего 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. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. Нагрузка должна быть оптимальной.

**Актуальность:**

Степ – аэробика постепенно завоевывает свое место в физической культуре. Этому способствует, положительный эмоциональный фон занятий, обязательное музыкальное сопровождение, необычное сочетание движений, связанных с необычным предметом – платформой. Эффективность степ – аэробики заключается в комплексном развитии у детей, двигательных качеств в благоприятном воздействии на организм человека (на опорно – двигательный аппарат, сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную системы). Специфика степ – аэробики – это сочетание базовых упражнений с элементами танцев различных стилей, тесная связь движений с музыкой и ритмами, высокая динамичность и разнообразие движений и, следовательно, обогащение двигательного опыта и повышение культуры движений.

**Цель:**  способствовать укреплению здоровья детей старшего дошкольного возраста средствами степ-аэробики.

**Задачи:**

***1. Изучить методическую литературы по теме самообразования.***

**2. *Укрепление здоровья:***

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника;

- формировать правильную осанку, стопу;

- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;

- приобщать к здоровому образу жизни.

**3*. Развитие двигательных качеств и умений:***

- развивать точность и координацию движений;

- развивать гибкость, пластичность;

- воспитывать выносливость;

- развивать умение ориентироваться в пространстве;

- обогащать двигательный опыт ребенка.

**4*. Развитие музыкальности:***

-развивать способность слушать и чувствовать музыку;

-развивать чувство ритма;

-развивать музыкальную память.

**Ожидаемый результат: в результате реализации работы по самообразованию:**

1.Совершенствование профессионального уровня

2.Повышение эффективности физкультурных занятий

3.Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости

4. Формирование устойчивого интереса к занятиям степ-аэробикой

**Форма самообразования:**индивидуальная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№* | *Содержание работы* |  |
| *1.* | *Изучение психолого – педагогической, методической литературы по теме самообразования****2018-2019 учебный год**** Борисова М.М. Степ-аэробика в работе с дошкольниками // Детский сад от А до Я. 2012, №6 С 94-99.
* Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. Издательство ГНОМ и Д, Москва, 2005.
* Полунина Т.И. Степ-аэробика и ее составляющие/Физическая культура в ДОУ, 2006г. №3.
* Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г
* Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду // Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения. 2009, №4 С. 98-100.
* Интернет ресурсы.

***2019-2020 учебный год**** Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №
* Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
* Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.
* Кулик , Н.Н.Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва 2006г.
* Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг. Е.В. Сулим. ТЦ Сфера, М., 2014
* Интернет ресурсы.
	1. **год**
1. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши – крепыши». О.В. Бережнова, В.В. Бойко. Цветной мир, М., 2016
2. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. Е.В. Сулим. ТЦ Сфера, М., 2014
3. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. Е.В. Сулим. ТЦ Сфера, М., 2014
4. Т. Г. Анисимова, С. А. Ульянова«Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников» - Волгоград: 2009г.
5. Интернет ресурсы.
 | СентябрьНоябрьДекабрьМартАпрель –майВ течение годаСентябрьНоябрьДекабрьМартАпрель –майВ течение годаСентябрьНоябрьДекабрьМартАпрель –майВ течение года |
| *2.* | *Разработка программно-методического обеспечения образовательного процесса*  ***2018-2019 –учебный год******Работа с детьми**** Беседа с детьми «О пользе степ-аэробики»
* Беседа с детьми «Как себе не навредить, правила техники безопасности соблюдать во время степ – аэробики»
* «Импровизация» игровые задания на степах
* Конспект физкультурного занятия «Веселая степ-аэробика
* Изучение подвижных игр с использованием степов
* Проведение кружка «Степ-аэробика»

 **Работа с родителями****Консультация для родителей*** Тема: «Степ-аэробика в детском саду»
* Тема: «Степ-аэробика – не просто мода»
* Тема: «Что такое стретчинг»
* Тема: «Зачем детям физкультура»
 | Сентябрь ОктябрьДекабрьЯнварьВ течение годаСентябрьНоябрьЯнварьМарт  |
| *3.* | *Обобщение собственного опыта педагогической деятельности** Разработать рабочую программу кружка «Степ-аэробики»
* Консультация для педагогов «Степ-аэробика в ДОУ»
* Тема: «Активизация оптимальной двигательной активности посредством степ-аэробики».
* Мастер – класс «Использование степ-аэробики в физическом воспитании дошкольников» Сказка «Теремок» на степ – платформах
* Консультация для педагогов «Игровой стретчинг в организации физкультурных занятий»
* Публикация собственного опыта педагогической деятельности в социальных сетях
* Аналитическая справка по результатам диагностического обследования детей. Самоанализ педагогической деятельности.
 | СентябрьНоябрьДекабрьЯнварьАпрель В течение годаМай  |

**САМООБРАЗОВАНИЕ 2019-2020 ГОД**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  № | *Содержание работы* | Месяц |
|  1. | *Изучение психолого – педагогической, методической литературы по теме самообразования****2019-2020 учебный год**** Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №
* Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
* Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.
* Кулик , Н.Н.Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва 2006г.
* Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг. Е.В. Сулим. ТЦ Сфера, М., 2014
* Интернет ресурсы.
 | СентябрьНоябрьДекабрьМартАпрель –майВ течение года |
|  2. | *Разработка программно-методического обеспечения образовательного процесса****2019-2020 –учебный год******Работа с детьми*** Комплексы занятий для степ – аэробики от №1 до №8 в течение года Беседа с детьми «О пользе степ-аэробики» Развлечение с использованием степ - платформ «Со мною поиграй» «Стретчинг»  Проведение кружка «Степ-аэробика»***Работа с родителями*** «Что мы знаем о здоровье» Консультация «Новые формы физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ» «Степ-аэробика как средство оздоровительной физической культуры» «Дыхательная гимнастика в детском саду» | Сентябрь-МайДекабрьМарт В течение годаСентябрьНоябрьЯнварьМарт |
|  3. | *Обобщение собственного опыта педагогической деятельности** Методические рекомендации для педагогов по применению степ – аэробики
* Консультация «Развитие координационных способностей через использование степ-аэробики»
* «Стретчинг –это весело»
* Публикация собственного опыта педагогической деятельности в социальных сетях

Аналитическая справка по результатам диагностического обследования детей. Самоанализ педагогической деятельности | СентябрьДекабрьМартАпрель В течение годаМай |