**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. | Сентябрь  Ноябрь  Декабрь  Март  Апрель –май  В течение года  Сентябрь  Ноябрь  Декабрь  Март  Апрель –май  В течение года  Сентябрь  Ноябрь  Декабрь  Март  Апрель –май  В 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  Октябрь  Декабрь  Январь  В течение года  Сентябрь  Ноябрь  Январь  Март | |
| *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. | Сентябрь  Ноябрь  Декабрь  Январь  Апрель  В течение года  Май | |

**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. | Сентябрь  Ноябрь  Декабрь  Март  Апрель –май  В 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-  Май  Декабрь  Март  В течение года  Сентябрь  Ноябрь  Январь  Март |
| 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 | Сентябрь  Декабрь  Март  Апрель  В течение года  Май |