

Название проекта	
Аннотация проекта	К спорту со степ-аэробикой Провела: инструктор по ФИЗО: Домникова У.В.



Тип проекта: физкультурно-оздоровительный.

Направление: физическое развитие

Образовательные области: физическая культура, здоровье

Участники: дети старшей группы

По времени проведения: 1.07.24-25.07.24

Для создания максимально благоприятных условий для укрепления здоровья детей и формирования их мотивации, двигательной активности наших воспитанников, а именно, организовать и провести проект «К спорту по пути со степ-аэробикой».



АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА

Детский сад - первая ступень общей системы образования. Очень важно в период дошкольного детства заложить основу здоровья ребенка, создать наилучшие условия для физического развития, оберегать детей от заболеваний, переутомления и в то же время воспитывать их выносливыми, закаленными.

Проведя ежегодно анализ качества физического развития детей, мы часто наблюдаем, что большинство детей имеют вторую группу здоровья, есть дети с третьей группой здоровья. Кроме того, процент заболеваемости детей хотя и ежегодно уменьшается, но всё же имеет место быть. Поэтому и возникла необходимость создания максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка, что повлекло за собой поиск инновационных и вариативных форм и методов

Опыт работы с детьми дошкольного возраста показывает, что все перечисленные выше формы положительно влияют на организм ребенка. Но наиболее эффективная из них - аэробика.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их еще более интересными и насыщенными, стали использовать степ-аэробику. Степ-аэробика является новым направлением в здоровье сберегающих технологиях. Упражнения степ-аэробики универсальны и доступны. В ее основе лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системы. Степ-аэробика позволяет развивать у дошкольников двигательные качества, такие как: координационные, скоростно-силовые, силовые, гибкость, выносливость.

Работая над реализацией проекта мы выделили три основных направления:

- Использование элементов степ-аэробики на утренней гимнастике
- Специально организованные занятия физической культурой с использованием степ-аэробики в форме занятий по интересам;

I. ЦЕЛЬ ПРОЕКТА

Формирование мотивации воспитанников к участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях и приобщение их к регулярным систематическим занятиям физической культурой для сохранения и укрепления здоровья ребенка средствами степ – аэробики.

ЗАДАЧИ:

1. Развитие интереса к данному виду деятельности
2. Укрепление здоровья

II. МЕРОПРИЯТИЯ ПРОЕКТА:

Первый этап проекта: Подготовительный

- Разработка плана проекта
- Подготовка степ - платформ
- Знакомство детей со степ – доской
- Знакомство с основными движениями степ – аэробики

Второй этап проекта: Основной

- Освоение детьми основных элементов степ – аэробики

- Умение связать разные элементы между собой
- Умение связать движения с музыкой
- Открытые показы танцевальных и спортивных композиций с элементами степ-аэробики, участие в праздничной программе

Третий этап проекта: Заключительный.

- Подведение итогов

Режим занятий: 1 раз в неделю 25-30 минут.

Комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Все упражнения основной части выполняются на степе в легком танцевальном ритме с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе. Один комплекс степ-аэробики, как полное занятие, выполняется детьми в течении одного месяца, некоторые упражнения по мере их усвоения могут изменяться и усложняться. Коллективные занятия детей под музыкальное сопровождение воспринимаются гораздо лучше, повышают их эмоциональность. Выполняя совместные упражнения, дети не чувствуют дискомфорт, неуверенность даже если не все получается.

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

№	название мероприятия	цель	сроки проведения
1.	Разработка плана проекта	Обеспечение системного подхода к реализации проекта	до 01.07. 2024г.
2.	Разучивание с детьми игровых упражнений на стечах	Вызывать у детей интерес к степ-аэробике. Обучать детей технике степ-аэробики, способствовать формированию у детей координационных движений и умения их выполнять и запоминать.	
3.	Коррекционная	Развивать у детей необходимость	

	гимнастика с использованием степ-платформ	заботиться о своем здоровье, используя упражнения степ-аэробики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект.	
4.	Разучивание подвижных игр с использованием степов	Формировать у детей старшего дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании через степ-аэробику.	
5.	Разучивание с детьми комплекса степ-аэробики № 1	Продолжать развивать интерес к данному виду деятельности. Развивать способность длительно выполнять циклические действия в режиме умеренной тренировки.	
6.	Разучивание с детьми комплекса степ-аэробики № 2	Развивать у детей чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой. Воспитывать у детей морально-волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.	

Консультация для родителей «СТЕП АЭРОБИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»

В настоящее время проблема физического воспитания детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям. В тоже время старший дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности и благоприятным для развития многих физических способностей, в том числе координационных, а также способности длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности. В условиях возрастания объема учебно-

познавательной деятельности двигательная активность стала занимать более чем скромное место в жизни современного ребенка-дошкольника. Он все больше времени проводит за компьютерными играми, просмотром телепередач. На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает настоятельная необходимость совершенствования двигательного режима ДОУ путем применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика. Степ-аэробика для детей – это целый комплекс различных упражнений различные по темпу и интенсивности; идет работа всех мышц и суставов в основе, которой ритмические подъемы и спуски при помощи специальной платформы – степа. Ее выполняют под ритмическую музыку и сочетают с движениями различными частями тела (руками, головой). Привлекая эмоциональностью и созвучием современным танцам, степ-аэробика позволяет исключить монотонность в выполнении движений, поддерживает хорошее самочувствие ребенка, его жизненный тонус. Ритмические движения выполняются легко и длительное время не вызывают утомления. Каждый аэробный комплекс ведет к достижению не одного, а нескольких результатов:

- стать сильным и гибким;
- стройным и подтянутым;
- получить ощущение физического и психического расслабления;
- улучшить координацию движений;
- развить чувство ритма;
- повысить физическую активность.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность кровообращения и дыхания, тренирующие мышцы сердца, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре. Поэтому считаю возможным использование степ-аэробики на физкультурных занятиях для повышения двигательной активности детей. Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25–30 мин.;
- как часть занятия в виде ОРУ с предметами и без них;
- 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 как детей старшего, так и младшего возраста;
- для проведения эстафет;
- для выполнения ритмических композиций, танцевальных движений, игр ритмики и элементов эвритмии;
- для индивидуальной и самостоятельной двигательной активности.

Комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Все упражнения основной части выполняются на степе в легком танцевальном ритме с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе. Один комплекс степ-аэробики, как полное занятие, выполняется детьми на протяжении трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут изменяться и усложняться. Коллективные занятия детей под музыкальное сопровождение воспринимаются гораздо лучше, повышают их эмоциональность. Выполняя совместные упражнения, дети не чувствуют дискомфорт, неуверенность даже если не все получается.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА СТЕП-ПЛАТФОРМЕ



«Птички на ветке» - сидение на корточках на степе.

«Флюгер на крыше» - кружение в обе стороны на степе. Одна рука отведена в сторону.

«Самолет» - стоя на степе, ноги вместе руки в стороны на высоту плеч, руки – крылья самолета, который при полете делает наклон то вправо, то влево.

«Пингвины» - спрыгивание, запрыгивание на степ.

«Перебрось мяч» - парное упражнение. Перебрасывание мяча, стоя на степенях.

«Аист на крыше» - стойка на одной ноге с открытыми глазами.

«Стойкий оловянный солдатик» - стойка на степе на одной ноге, вторая согнута в колене, отведена назад.

«Стоп - кадр» - имитация фотографических изображений (варианты).

«Египетский шаг» - стоя на степе (по длине степеней) – носок одной ноги касается пятки другой.

«Великан» - стоя на носочках на степе, потянуть руки вверх.

«Кран» - стоя на степе ноги на ширине плеч, руки к плечам, выдвинуты вперед. Поднять правую ногу, согнутую в колене, прикоснуться коленом к левому локтю, вернуться в и.п. то же – левой ногой.

«Стрекоза» - стоя на степе на носках, руки на поясе, локти назад.

КОРРЕКЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СТЕП-ПЛАТФОРМ.



Упражнения для профилактики плоскостопия «Мишка»

(упражнения выполняются в соответствии с текстом)

Вылез мишка из берлоги, (встать на с-пл.)

Разминает мишка ноги. (ходьба на месте на с-пл.)

На носочках он пошёл, (ходьба на месте на носочках на с-пл.)

И на пяточках потом. (ходьба на месте на пяточках на с-пл.)

На качелях покачался, (перекатывание с носка на пятку на месте на с-пл.)

И к лисичке он подкрался:(спрыгнуть с с-пл. на обе ноги и медвежьим шагом подойти к игрушке-лисе)

"Ты куда бежишь, лисица?"

"Солнце село, спать пора,

Хорошо, что есть нора!" (каждый бежит в свою норку на с-пл.)

Упражнения на укрепление глазных мышц "Жук"

"В группу жук к нам залетел, («прилететь» и сесть на свою с-пл.)

Зажужжал и запел - ЖЖЖ. (сидя на степ-платформе, ноги крестно, грозить пальцем)

Вот он вправо полетел,

Каждый вправо посмотрел. (отвести руку вправо, проследить глазами не поворачивая головы за направлением руки)

Вот он влево полетел,

Каждый влево посмотрел (отвести руку влево, проследить глазами не поворачивая головы за направлением руки)

Жук на нос к нам хочет сесть,

Не дадим ему присесть (указательным пальцем правой руки совершить движение к носу, посмотреть себе на нос.)

Жук наш приземлился, (направление рукой вниз сопровождает глазами)

Зажужжал и закружился - ЖЖЖ. (встать и стоя на степ-платформе, ноги врозь, делать вращательные движения руками и глазами)

Жук, вот правая ладошка, (вытянуть вперед-вправо руку и не поворачивая головы глазам посмотреть на нее)

Посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка, (вытянуть вперед-влево другую руку и не поворачивая головы глазам посмотреть на нее)

Посиди на ней немножко

Жук наверх полетел,

И на потолок присел (поднять руки вверх, посмотреть глазами не поднимая головы вверх)

На носочки мы привстали,

Но жучка мы не достали (подняться на носки, смотреть глазками, не поднимая головы)
Хлоп-хлоп-хлоп.
Чтобы улететь он смог (хлопки в ладоши)

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СТЕП-ПЛАТФОРМ

«Пингвины на льдине»

Дети – «пингвины» бегают свободно по залу. Степы – «льдины» в произвольном порядке стоят на полу. Водящий ребенок – «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на льдину, то есть встанет на степ, ловить его не разрешается.

«Уголки»

Дети – мышки находятся в своих домиках – уголках (стоят на степен). Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к одному из них и говорит: «Мышка, мышка, продай мне свой уголок». Ребенок отказывается, водящий идет к другому ребенку. В это время мышки меняются местами, а водящий старается занять освободившееся место. Если это удастся, оставшийся без уголка, занимает его место в кругу. Если водящему не удастся долго занять уголок, по сигналу «кошка!», все одновременно меняются местами. Мышкам нельзя долго сидеть в своем уголке до перебежки можно договориться с тем, с кем хочешь поменяться местами.

«Цирковые лошадки»

Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.

КОМПЛЕКС СТЕП-АЭРОБИКИ № 1 С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Построение в колонну. Ходьба «змейкой» между рядами степов.

Ходьба на пятках, руки на поясе.

Ходьба на носках, руки на поясе.

Ходьба, обходя «змейкой» каждый степ.

Бег с захлёстыванием голени назад (покажи пятки).

Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (покажи носочки).

Ходьба под музыку по кругу, вокруг степов.

(Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться).

Упражнения на степ-платформах

1. Ходьба на степе. (4 раза)

2. Ходьба на степе с движениями рук вперёд, вверх, в стороны, вниз. (2 раза)

3. Ходьба на степе, руки на поясе, наклон головы вправо-влево. (По 2 раза)

4. Ходьба на степе, руки опущены, вращательные движения плечами вверх-вперёд, вверх-назад. (По 4 раза).

5. Ходьба на степе, круговые движения руками вперёд-назад. (По 4 раза).

6. Шаг со степа вперёд, руки на поясе. 2р. правой ногой, 2р. левой.

7. Шаг со степа назад, руки на поясе. 2р. правой ногой, 2р. левой.

8. Шаг со степа в сторону, руки в сторону, и.п. руки к плечам. 2р. вправо, 2р. влево.

9. Шаг на степ, руки вверх, шаг со степа, руки вниз. (По 2 раза с каждой ноги)

10. Одна нога на степе, прыжки со сменой ног. (8раз)

11. Бег с захлёстыванием голени назад вокруг степа. (1раз)

12. Шаг на степ + колено «ни-ап», руки на поясе. (По 2 раза с каждой ноги)

13. Шаг на степ мах ногой в сторону, руки в стороны. (По 2 раза с каждой ноги)

14. Шаг на степ за хлест голени назад, руки на поясе. (По 2 раза с каждой ноги)

15. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поочередно поднимать и опускать вытянутые ноги. (8раз).

16. Ходьба на степе. (4 раза)

17. Бег змейкой вокруг степов.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

18. Упражнения на расслабление дыхания.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДОСУГ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СТЕП-ПЛАТФОРМ

«Физкультура всем нужна»

Задачи:

Продолжать обучать детей технике степ-аэробики. Развивать у детей координацию движений, ловкость, быстроту в подвижных играх и эстафетах. Развивать у детей чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой. Воспитывать у детей морально-волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.

Формы организации:

1. Построение в колонну.
2. Расположение детей в шахматном порядке во время занятия на степах.
3. Построение в две колонны для эстафеты.

Оборудование:

Конверт с письмом. Мячи. Степ-платформы. «Сборник степ-аэробики», музыка для релаксационной игры. Музыкальный центр.

Ход совместной двигательной деятельности:

1 часть. Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

Инструктор: Здравствуйте. Я очень рада встрече с вами!

По порядку становитесь, подтянитесь, не ленитесь!

Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить.

На степ - аэробику хочу вас пригласить.

Ну - ка дружно выходите и меня вы удивите!

Инструктор: Ребята, на электронную почту детского сада пришло письмо. Давайте прочитаем его.

Инструктор читает текст письма:

«Я, ребята, заболел.

Целый день не пил, не ел.

Не играл, не веселился...

Прошу вашей помощи. Карлсон»

Инструктор: Ребята, Карлсон просит вашей помощи. У него что-то случилось. Хотите узнать, что произошло?

У нас есть возможность связаться с ним.

(беседа с Карлсоном полтелефона)

Карлсон: Вы получили моё сообщение?! Это просто замечательно!

Инструктор: Что же у тебя произошло?

Карлсон: У меня настроение пропало, и здоровье вдруг не стало.

Кто же сможет мне помочь, как болезнь мне превозмочь?

Инструктор: Ребята, как вы думаете, почему заболел Карлсон?

Вы правы, ребята, Карлсон заболел, потому что мало двигается, не занимается физкультурой.

И без всякого сомнения есть хорошее решение.

Чтоб здоровым быть сполна физкультура всем нужна.

От занятий физкультурой будет стройная фигура.

Инструктор: Карлсон к нам ты прилетай и за нами повторяй.

Пусть не сразу всё даётся, постараться всем придётся!

Карлсон: Обещаю постараться с вами вместе заниматься.

В благодарность от меня подарю подарки я.

Инструктор: Все собрались? Все здоровы? Заниматься вы готовы?

Ну, тогда не ленись, на разминку становись! (Музыка)

Ходьба «змейкой» между рядами степов.

Ходьба на пятках, руки на поясе.

Ходьба на носках, руки на поясе.

Ходьба, обходя «змейкой» каждый степ.

Бег с захлестыванием голени назад (покажи пятки).

Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (покажи носочки).

Ходьба по кругу, вокруг степов.

2 часть (на степах).

Инструктор: Степ - платформы есть у нас, мы покажем мастер класс! (Музыка)

Ходьба на степе. (4 раза)

Ходьба на степе с движениями рук вперёд, вверх, в стороны, вниз. (2 раза)

Ходьба на степе, руки на поясе, наклон головы вправо-влево. (По 2 раза)

Ходьба на степе, руки опущены, вращательные движения плечами вверх-вперёд, вверх-назад. (По 4 раза).

Ходьба на степе, круговые движения руками вперёд-назад. (По 4 раза).

Шаг со степа вперёд, руки на поясе. 2р. правой ногой, 2р. левой.

Шаг со степа назад, руки на поясе. 2р. правой ногой, 2р. левой.

Шаг со степа в сторону, руки в сторону, и.п. руки к плечам. 2р. вправо, 2р. влево.

Шаг на степ, руки вверх, шаг со степа, руки вниз. (По 2 раза с каждой ноги)

Одна нога на степе, прыжки со сменой ног. (8раз)

Бег с захлестыванием голени назад вокруг степа. (1раз)

Шаг на степ + колено «ни-ап», руки на поясе. (По 2 раза с каждой ноги)

Шаг на степ мах ногой в сторону, руки в стороны. (По 2 раза с каждой ноги)

Шаг на степ за хлест голени назад, руки на поясе. (По 2 раза с каждой ноги)

Стоя коленями на степе, руками опереться на пол перед степом, прямую ногу вытянуть назад. (4 маха вверх правой ногой, 4 левой)

Сидя на степе, опираясь сзади руками, поочередно

поднимать и опускать вытянутые ноги. (8раз)

Инструктор: Чтобы было веселее, мяч возьмём мы поскорее.

(На паузе звучит музыка)

Ходьба перед степом, мяч зажат между ладонью правой руки и тыльной стороной левой руки, перекатываем мяч.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, в правой руке мяч.

1,2. Левая нога, согнутая в колене, выносится вперед, мяч переложить в левую руку, левая нога на пол, вернуться в.п.

И.п. – то же. 1, 2. встать на степ, руки вверх, переложить мяч, встать на носки. 4,5. и.п.

И.п. – то же.

1,2. встать на степ, руки в стороны; 3. поворот влево, переложить мяч в левую руку. 4,5. и.п.

И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу, перед собой.

1,2. встать на степ, руки вверх; 3,4. наклон вправо-влево; 5,6. и.п.

И.п. – то же, мяч лежит на степе.

1- наклон вперед, взять мяч, 2- выпрямиться, руки вверх. 3- наклон, положить мяч на степ, и.п.

И.п. – ноги на ширине плеч, на расстоянии шага от степа, мяч в правой руке.

1 - поставить правую ногу на степ. 2- наклон, переложить мяч за коленом в левую руку; 3- выпрямиться; 4 - и.п.

И.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги на степе, мяч между стоп. 1 - поднять ноги с мячом вверх. 2 - и.п.

Прыжки, стоя боком на степе, руки с мячом у груди,

ноги врозь – на пол, ноги вместе на степ. (8раз)

Мяч между колен, передвигаться прыжками вокруг степа. (1раз)

Мяч между колен, дойти до корзины и положить мячи.

Инструктор:

Чтоб проворным стать атлетом проведём мы эстафету.

Вы в колонны становитесь и немножко подтянитесь.

Все готовы? В добрый час, посоревнуемся сейчас!

Степы поставлены в 2 ряда по 4 степа. Девочки встают в одну колонну, мальчики в другую.

Под задорную музыку играют в игры – эстафеты:

«Попрыгунчики». Прыжки через степы с мячом в руках, обратно катить мяч по полу и передать следующему, встать в конец колонны.

«По извилистой дорожке». Бег змейкой между степов с мячом в руках, обратно прямо, мяч передать следующему и встать в конец колонны.

«Бегущий по волнам». Сидя на степах друг за другом, мяч передавать назад над головой.

Степы поставить по кругу и встать на них.

Инструктор: Чтобы ловкость испытать, надо срочно поиграть.

Игра «Если все мы встанем в круг, мяч тебе я брошу, друг» (закрепление умения ориентирования (справа — слева), развитие ловкости, внимания, словесного обозначения действия).

Дети становятся в круг на степы на некотором расстоянии друг от друга и перекидывают мяч, говоря при этом: «Мяч бросаю вправо, Лене. Лена, лови!», «Мяч бросаю влево, Саше. Саша, лови!»

3 часть.

Релаксационная игра на расслабление всего организма.

«Передай по кругу»

Дети садятся по кругу на степ-платформы так, чтобы с легкостью могли дотянуться друг до друга. Инструктор передаёт по кругу воображаемый предмет: горячую картошку. Предмет должен пройти весь круг и вернуться к водящему не изменившись (картофелина не должна остыть).

Инструктор: Ребята, вам интересно было заниматься на степах?

Молодцы, все старались! А всё ли у нас сразу получалось? Чему новому научились? Значит надо ещё тренироваться!

Ребята, давайте узнаем, понравилось ли Карлсону заниматься степ-аэробикой.

Карлсон: Мне очень понравилось заниматься с вами степ-аэробикой.

Сразу я повеселел. Силы прибавляются, здоровье добавляется.

Инструктор: Вот и Карлсону понятно, что здоровым быть приятно.

Карлсон дарит детям подарки: мячи.

Карлсон: Занимайтесь с мячами с удовольствием! А мне пора! До свидания детвора! (улетает)

Под бодрую музыку дети выходят из зала.

КОМПЛЕКС СТЕП-АЭРОБИКИ № 2

С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Дети входят в зал под бодрую, ритмичную музыку и становятся позади степов.

Подготовительная часть

1. Ходьба обычная на месте (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться).
2. Ходьба на степе.
3. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, правой ноги, бодро работая руками.

4. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.

5. Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз

«Веселая пчелка»

Основная часть

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

2. Шаг на степ – со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища (3 раза)

3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед - вниз.

4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг – присесть); кисти рук, согнутые в локтях, - к плечам, вниз.

5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной (повторить 3 раза).

7. Бег на месте на полу.

8. Легкий бег на степе.

9. Бег вокруг степа.

10. Бег врассыпную.

11. Обычная ходьба на степе.

12. Ходьба на носках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.

13. Шаг в сторону со степа на степ.

14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.

15. Шаг в сторону со степа на степ.

16. «Крест». Шаг со степа - вперед; со степа – назад; со степа – вправо; со степа – влево; руки на поясе.

17. То же, выполняя танцевальные движения руками.

18. Упражнение на дыхание.

19. Обычная ходьба на степе.

20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.

21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.

22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.

23. Шаг на степ со степа.

24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.

25. Мах прямой ногой вверх - вперед (по 8 раз).
 26. Ходьба змейкой вокруг степов (2-3 круга).
 27. Мах прямой ногой вверх - вперед, руки на поясе (по 8 раз).
 28. Бег змейкой вокруг степов.
- Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.
29. Упражнения на расслабление дыхания.

III. РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

Проект прошел более чем успешно.

Занятия физической культурой с использованием степ-платформ способствовали укреплению опорно-двигательного аппарата детей, развивали их мышечную силу, гибкость, выносливость.

Таким образом, проведение проекта «К спорту по пути со степ-аэробикой» внесло полезное разнообразие в содержание деятельности дошкольников и способствовало не только физическому, но и эстетическому воспитанию детей. Но самое главное, использование степ - платформы позволило сформировать у детей стойкий интерес к занятиям физической культурой, желание показать свои достижения, что является одним из важнейших условий формирования мотивации здорового образа жизни.

IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

Наличие:

1. Степ-платформы
2. Разноцветные ленты
3. Спортивная форма
4. Комплексы степ-аэробики

Ограничения:

по возрасту - дети старшего дошкольного возраста и старше

по здоровью - не рекомендуется детям, перенесшим травму ног; страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями; при заболевании позвоночника в поясничном отделе; хроническом заболевании почек.

Соблюдение правил:

1. Подъем осуществлять за счет работы ног, а не спины

2. Не делать резких движений
3. Ступню ставить полностью на платформу
4. Использовать хорошую обувь
5. До начала занятия выпить воды

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Иванова О.А., Поддубная Ж.В. Все о стрейчинге. М.: Национальная школа аэробики, 1992, 7с, 11-24с.
2. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А.: Физические упражнения и подвижные игры дошкольников, Москва, 1971г. 48-54с.
3. Интернет ресурсы: использовался материал автора Семеновой Е.Р., МАДОУ д/с «Детство» № 179, г. Нижний Тагил
4. Интернет ресурсы: использовался материал автора Папуловой А. Ю., инструктора по физической культуре МАДОУ ЦРР «Детский сад №50» г. Тюмень