

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 72», Советского района г. Красноярска.  
660098, г. Красноярск, ул. Авиаторов, 50д E-mail:dou72@bk.ru

**Методическая разработка сценарного плана образовательной деятельности  
по физическому развитию для детей старшего дошкольного возраста  
«Мы хотим учиться в школе фитнеса»**

**Красноярск 2019год**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Аннотация _____	3
Пояснительная записка _____	4
Содержание методической разработки _____	6
Приложение _____	10
Список рекомендуемой литературы _____	17

## АННОТАЦИЯ

В составленном мной конспекте образовательной деятельности показана организация образовательной деятельности по развитию физических качеств (равновесие, выносливость) и координационных способностей с использованием здоровьесберегающих фитнес-технологий: степ-аэробика.

Предназначение данной методической разработки, обеспечить развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности, с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, посредством физического воспитания.

Методическая разработка направлена на поддержание положительного эмоционального отношения детей к двигательной деятельности на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению заниматься физической культурой, осознанию ценности здорового образа жизни, бережному отношению к своему здоровью.

Возможная сфера применения конспекта образовательной деятельности, реализация программы дошкольного образования по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста.

Матис Анастасия Викторовна,  
инструктор по физической культуре МАДОУ № 72;  
Первая квалификационная категория.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, степ – аэробику, танцы и другие. В настоящее время существуют много ритмических направлений, но самыми доступными и интересными для детей дошкольного возраста являются танцевально – ритмическая гимнастика, классическая аэробика и степ-аэробика.

Степ-аэробика для детей – это целый комплекс упражнений различные по темпу и интенсивности, идёт работа всех мышц и суставов, в основе, которой ритмичные подъёмы и спуски при помощи специальной платформы – степа. Степ-аэробику выполняют под музыку и сочетают с движениями различными частями тела. Степ-аэробика привлекает детей эмоциональностью и созвучием современным танцам. Она позволяет исключить монотонность в выполнении движений, поддерживает хорошее самочувствие ребёнка, его жизненный тонус.

Цель методической разработки: обогащение педагогической практики, повышение профессионального мастерства инструктора по физической культуре и популяризацию использования степ-аэробики в дошкольных образовательных учреждениях.

Новизна:

1. Универсальность применения (как непосредственно образовательная деятельность, как часть занятия, показательные выступления на праздниках, как степ-развлечение, как мастер-класс и тд).
2. Эффективность применения для развития мотивации, интереса к занятиям физической культурой.

Методическая разработка соответствует основам возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроена по принципу развивающего образования, который обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, что является одним из требований к условиям реализации образовательной программы дошкольного образования в соответствии ФГОС ДО.

Методическая разработка предназначена для специалистов по физической культуре дошкольных образовательных учреждений. Использование методической разработки педагогами дошкольных образовательных организаций поможет интересней организовывать образовательную деятельность по физической культуре. Так же методическая разработка поможет организовать взаимодействие инструктора по физической культуре с воспитателем, музыкальным руководителем.

Применяя методическую разработку нельзя забывать о технике безопасности (приложение), правильной осанки, учитывать уровень физической подготовленности детей. Степ-платформа должна быть: прочной, устойчивой с не скользящей амортизирующей поверхностью, регулируемой высотой (приложение). В данной методической разработке она используется как для шагов степ-аэробики, так и как ориентир, препятствие, спортивный инвентарь для игры.

## СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИЧЕСКОЙ РАЗРАБОТКИ

**Цель:** совершенствование координации движений и равновесия у детей старшего дошкольного возраста посредством элементов степ-аэробики.

### **Задачи:**

*Обучающая:* разучить комбинацию из нескольких базовых шагов степ-аэробики (Basic step, V-step, Step curl) с детьми старшего дошкольного возраста с помощью степ-платформы, соблюдая технику безопасности работы около и на степ-платформе.

*Развивающая:* развивать физические качества, чувство ритма в процессе разучивания шагов степ-аэробики и построении полосы препятствия; развивать воображение и мышление у детей в ходе игровой ситуации.

*Воспитательная:* воспитывать у детей дошкольного возраста дружеские взаимоотношения, взаимопомощи, сотрудничества; поддерживать детскую инициативу и самостоятельность в двигательной деятельности.

### **Образовательная среда:**

1. Характер взаимодействия субъектов деятельности:

- деловое общение в позиции инструктор-группа, инструктор-ребёнок (ситуация ввода в игровую деятельность - обсуждение у магнитной доски решение поступить в школу «Фитнес», определение этапов, цели; показ танцевальной разминки, подведение итогов по цвету «смайликов» – рефлексия, выдача дипломов); форма общения: внеситуативно-личностная.

- сотрудничество в позиции ребёнок-ребёнок (принятие решения поступить в школу «Фитнес»; самостоятельное построение полосы препятствия из степ-платформ и другого спортивного оборудования, взаимопомощь, сотрудничество; совместная деятельность в игре «Веселый счет»; обсуждение результатов деятельности - рефлексия).

2. Средства обучения и воспитания: образовательная (мотивационная), средства стимулирования познавательной и творческой деятельности, средства ТСО.

3.Предметно-практическая среда: степ-платформы по количеству детей, магнитофон, гимнастическая палка, дуги для подлезания (40 см), конуса, «смайлики» двух цветов, магнитная доска, схемы этапов.

**Ведущая образовательная область:** физическое развитие.

**Планируемые результаты:** улучшение координации движений и равновесия посредством элементов степ-аэробике и полосы препятствия; выполнили танцевальную разминку из нескольких шагов степ-аэробики, соблюдая правила безопасности; дети построили самостоятельно полосу препятствий без помощи схемы; самостоятельно выбрали порядок этапов; получили положительные эмоции.

## «Мы хотим учиться в школе фитнеса»

Этапы деятельности	Содержание деятельности	
	Совместная деятельность педагога с детьми	Совместная деятельность детей
Мотивационно-побудительный	Встреча. Приветствие. Педагог показывает свидетельство (приложение) и предлагает поступить в школу «Фитнес» по классу «Степ-аэробика».	Дети проходят в зал. Принимают решение о поступлении в школу «Фитнес» для получения свидетельства.
Основной	<p>У магнитной доски педагог и дети знакомятся с этапами поступления в школу: «Танцевальная разминка», «Полоса препятствия», «Веселый счет» (игра)</p> <p>Этап «<b>Танцевальная разминка</b>» степ-аэробика. Проговорить правила техники безопасности при выполнении упражнений на степ-платформе. Выполнение «Танцевальной разминки» степ-аэробика.</p> <p>Дети после каждого этапа подходят к магнитной доске и оценивают свои результаты. Зеленый смайлик – все получилось; Желтый смайлик – были не большие трудности.</p> <p>Этап «<b>Полоса препятствия</b>». (приложение) Педагог предлагает на выбор детям построить полосу препятствий по схеме или самостоятельно. Контроль безопасности при выполнении движений.</p>	<p>Самостоятельно делают выбор последовательности этапов поступления в школу «Фитнес».</p> <p>Дети принимают решение о способе построения полосы (своим или использовать схему)(приложение), и обсуждение выбора дополнительного спортивного оборудования. После построения полосы, дети преодолевают полосу 2-3раза.</p> <p>Взаимопомощь, сотрудничество, поддержка.</p>



	<p><b>Этап игра «Веселый счет» (игра)</b></p> <p>Педагог озвучивает правила игры: пока звучит музыка, дети бегают врассыпную между степ-платформ, соблюдая правила безопасности. Инструктор показывает табличку с цифрой (1, 2, 3, 4), дети встают на одну степ-платформу по столько участников, сколько указано на табличке. Побеждает тот, кто устоял, удержался на степ-платформе.</p>	<p>Взаимопомощь, сотрудничество, поддержка.</p>
Рефлексивный	<p>Педагог подводит итоги: какого цвета больше всего «смайликов»? Дети делают выводы. Все ли справились с этапами поступления в школу «Фитнес»? Были ли трудности?</p> <p>Вручение свидетельств о поступлении в школу «Фитнес».</p>	<p>Дети высказывают свое мнение о прохождении этапов, делятся впечатлениями. Построение в одну шеренгу на вручение свидетельств о поступлении в школу «Фитнес».</p>

# Приложение

## Техника безопасности.

Организуя данный конспект, нельзя забывать о технике безопасности и физической нагрузке для детей определенного возраста, ее распределении с учетом состояния их здоровья, уровня физической подготовленности. Так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными. Техника степ – аэробики предполагает постоянное поддержание правильной осанки. Поэтому очень важно напоминать детям о необходимости сохранения правильного положения тела. Во время всех движений.

### **Для сохранения правильного положения тела во время степ-аэробики необходимо:**

- держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ-платформу всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степ-платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

### **Основные правила техники выполнения степ-тренировки:**

- выполнять шаги в центр степ-платформы;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ-платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степа;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степа, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

Для занятий степ – аэробикой необходимо рекомендовать родителям приобрести для детей устойчивые кроссовки, которые крепко держаться на ноге ребёнка. Нельзя заниматься на степе босиком или в обуви с мягкой подошвой, так как это может привести к повреждению ступни или вывиха лодыжки.

## Положение платформы

Разнообразить движения возможно за счет различных положений платформы вдоль туловища или поперек, а также используя две платформы



**Продольное положение платформы**



**Поперечное положение платформы**

## **Базовые шаги степ-аэробики, использованные в методической разработке.**

Степ-аэробика происходит от классической, то и названия основных шагов очень похожи, хотя есть и существенные отличия.

Степ-аэробика, в отличие от классической, не подразумевает шагов на два счета.

В степ-аэробике нет шагов на два счета — минимум на четыре. Ведь нам нужно не просто двигаться по полу, а еще и подниматься на платформу.

Как и в классической аэробике, в степ-аэробике существует два вида шагов:

1. Шаги без смены лидирующей ноги. Лидирующая нога, это нога с которой вы начинаете выполнять шаг на новый музыкальный такт. Вы можете сколь угодно долго выполнять любые шаги этого вида, и все равно каждый такт будете начинать с одной и той же ноги.
2. Шаги со сменой лидирующей ноги. При следующем шаге вы будете начинать движение уже с другой ноги.

Шаги без смены лидирующей ноги (в скобках указано на сколько счетов выполняется шаг):

Basic step (4)

Это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее.

1. шаг одной ногой прямо на степ-платформу
2. шаг другой ногой прямо на степ-платформу
3. шаг первой ногой со степ-платформы
4. шаг второй ногой со степ-платформы

#### V-step (4)

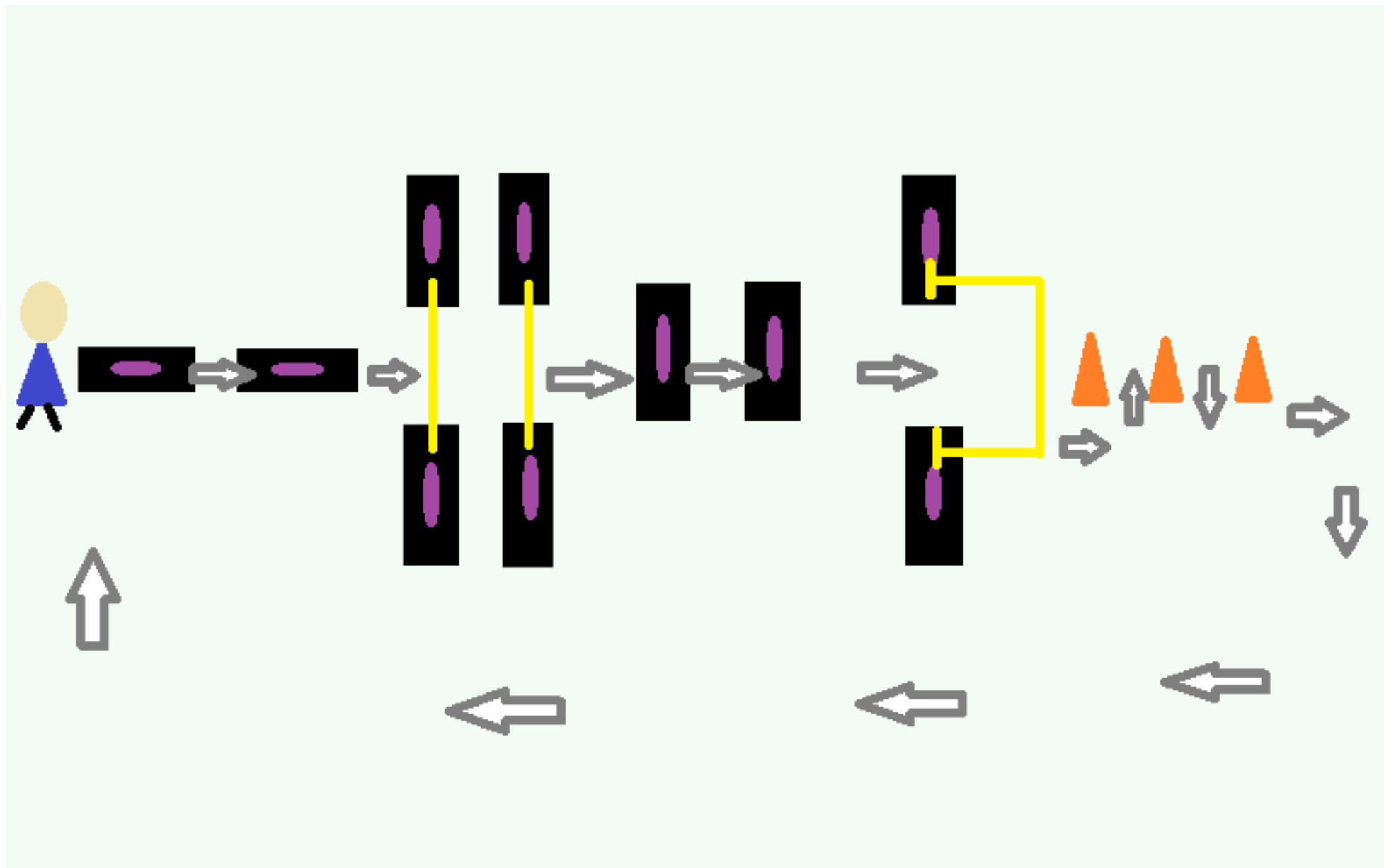
Практически полный аналог соответствующего шага в классической аэробике.

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (если идем с левой ноги – то на левый угол, с правый – на правый)
2. шаг одной ногой на противоположный угол степ-платформы
3. шаг первой ногой со степ-платформы
4. шаг второй ногой со степ-платформы

#### Step curl (4)

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу
2. второй ногой делаем захлест
3. вторую ногу возвращаем на пол
4. первую ногу ставим на пол рядом со второй.

# Примерная схема «Полоса препятствия»



# СВИДЕТЕЛЬСТВО

**Школа Фитнеса**

**Степ-аэробика**

вручается \_\_\_\_\_





## Список литературы

1. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009.
2. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
3. Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008
4. Борисова М.М. Степ-аэробика в работе с дошкольниками // Детский сад от А до Я. 2012, №6 С 94-99.
5. Раскатова Г.В., Белова Т.А. Использование степ-платформы в оздоровительной работе с детьми // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. 2009, №7 С. 47-51.
6. Лечебно - профилактический танец «Фитнес - денс». СПб: Детство - Пресс, 2007
7. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2009
8. Кузина И. Степ – аэробика не просто мода // Обруч. – 2005. - № 1. – С. 40
9. Погонцева Л. Скамейка – степ // Обруч. – 2003. - № 2. – С. 33
10. Стрельникова Н. В. «Степ – Данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика. – 2011. - № 1. – С. 6