

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД №330 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»

---

660113 г. КРАСНОЯРСК. УЛ. СЕРГЕЯ ЛАЗО 28 А т. 224-04-56.

E-mail: [dou330@mailkrsk.ru](mailto:dou330@mailkrsk.ru)

Номинация:

«Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста»

Степ – аэробика «Веселые ступеньки»

Сроки реализации проекта: долгосрочный, 2023-2024 учебный год

Автор и руководитель проекта:

Заремба Лада Леонидовна –

инструктор по физической культуре

Красноярск, 2023

## АННОТАЦИЯ

Проект степ-аэробика «Веселые ступеньки» разработан инструктором по физической культуре МБДОУ № 330, для детей 6 – 7 лет и имеет физкультурно – оздоровительную направленность.

Степ – аэробика является одной из самых эффективных и нетрадиционных форм физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении, целью которой является оздоровление и повышение уровня физической подготовленности детей.

## ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА

### Актуальность

В последние годы наблюдается снижения двигательной активности детей, в том числе дошкольного возраста. Но именно этот возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ребенок до 7 лет проходит огромный путь развития, не повторяющий на протяжении последующей жизни. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.

На этом этапе необходимо не только укреплять здоровье и развивать физические качества дошкольников, но и очень важно, привлекать детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом. В связи с этим внедрение степ-аэробики в физкультурно – оздоровительную деятельность дошкольников за счет ее эмоциональности, нестандартности, эффективности не только разнообразит средства физического воспитания, но и способствует решению более частных задач, таких как развитие творческих и музыкально – ритмических способностей. Но самый главный результат занятий степ-аэробикой – это укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем.

Цель проекта: Повышение и развитие двигательной активности детей посредством степ – аэробики.

Задачи проекта:

Образовательные:

- 1) Обучить технике выполнения основных циклических упражнений на ступах (базовые шаги);
- 2) Учить согласованно выполнять простые движения на степ-платформе.

Развивающие:

- 1) Развивать у детей музыкально-ритмические навыки, внимательность;
- 2) Развивать творческие способности, координацию движений и равновесие;
- 3) Развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- 1) Формировать повышенный интерес к занятиям степ – аэробикой;
- 2) Воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни;
- 3) Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

Ожидаемые результаты:

В ходе проектной деятельности у детей предполагается наличие развития интереса детей к занятиям степ – аэробикой, музыкально-ритмических навыков, координация движений, творческих способностей, дисциплины, потребности в занятиях физической культурой и спортом. Укрепление сердечно-сосудистой системы и дыхательной.

В результате данного проекта, у детей повышается интерес к занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни. Благодаря данному проекту у детей развивается двигательная активность.

Продукт проекта: Рабочая программа по кружку Степ-аэробика «Веселые ступеньки»

#### ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В РАМКАХ ПРОЕКТА

Для реализации данного проекта был произведен отбор детей в составе 9 человек. Отбор детей проходил с помощью мониторинга по ОФП. Группа формировалась по наилучшим результатам детей. Мониторинг проходит осенью – сентябрь, весной – май.

Уровень развития психофизических качеств детей оценивается по бальной системе, 3 балла – высокий уровень; 2 балла – средний уровень; 1 балл- низкий уровень.

Диагностическая карта физической подготовленности

№	Ф.И ребенка	Челночный бег 3x10	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	Поднимание туловища из положения лежа в сед	Равновесие	Чувства ритма	Знание базовых шагов	Координация	Итог-средний бал
1.	Д.С	2	3	2	3	2	1	2	2,2

Шкала оценки:

3 -2,6 балла - высокий уровень;

2,5-1,6 балла - средний уровень;

1,5-1 балл - низкий уровень.

Методы реализации проекта:

Наглядно-зрительные методы и приёмы	Наглядно - слуховые методы и приёмы	Практический/ игровой
1) правильная, чёткая демонстрация – показ педагогом образца движения или его отдельных двигательных элементов; 2) непосредственная помощь педагога, уточняющего положение отдельных частей тела ребёнка; 3) тактильно-мышечная наглядность, которая обеспечивается путём включения физкультурных пособий - степов в двигательную деятельность детей	1) музыка; 2) одновременное описание и объяснение детям новых движений, с опорой на имеющийся у них жизненный опыт и представления; 3) пояснение, которое сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы; 4) указание, необходимое при воспроизведении показанного педагогом движения	1) выполнение упражнений, подвижные игры.

Материально - техническое оснащение

Важным условием выполнения проекта является достаточный уровень материально - технического обеспечения.

Должно быть в наличии:

- ✓ физкультурный зал;
- ✓ музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- ✓ специальная форма и обувь для занятий;
- ✓ степ-платформа на педагога и каждого ребёнка;
- ✓ коврики на педагога и каждого ребёнка;
- ✓ мелкий физкультурный инвентарь на педагога и каждого ребенка (мячи, кубики, ленты и т.п.);
- ✓ атрибуты для подвижных игр.

Информационный ресурс: использование ИКТ; изучение методической литературы; размещение информации на сайте МБДОУ;

## ПЛАН РАБОТ ПО ПРОЕКТУ

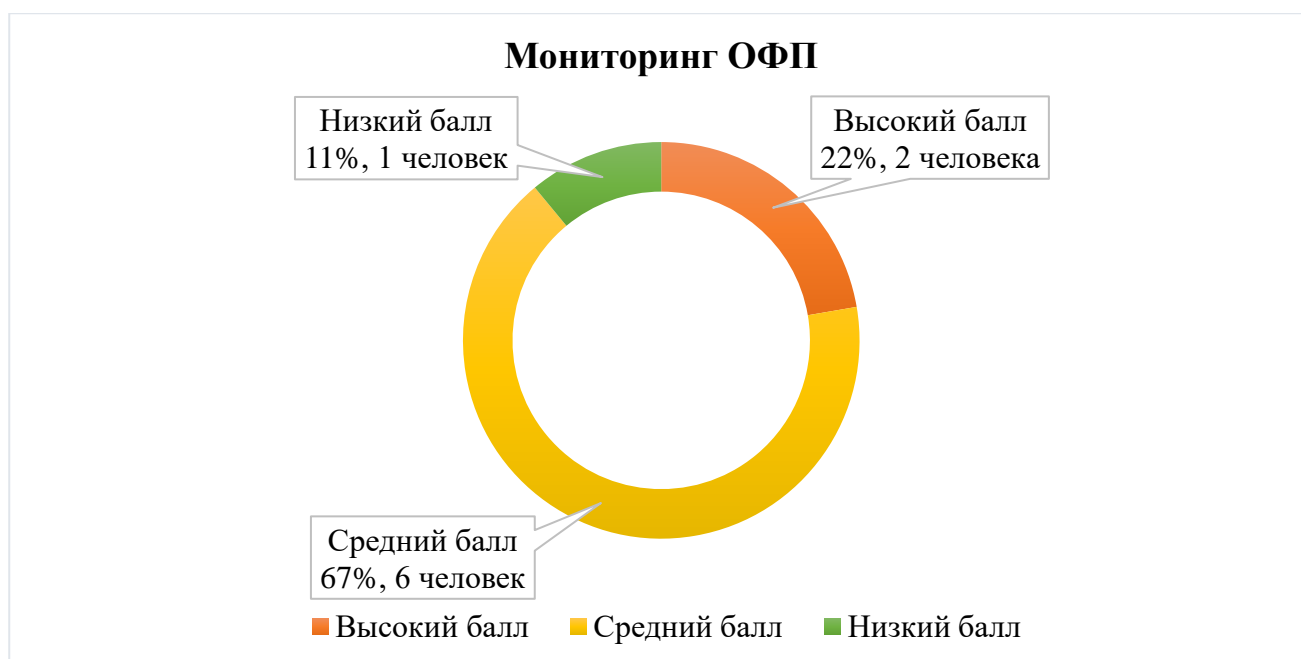
Подготовительный этап			
	Сентябрь 1-2 неделя	1) определение проблемы; постановка цели, задач; 2) сбор информации, литературы, дополнительного материала; 3) подбор интернет ресурсов по теме проекта; 4) выявление уровня развития двигательных качеств; 5) разработка рабочей программы степ-аэробика «Веселые ступеньки»;	Инструктор ФК
Организационно – практический этап			
Виды занятий	Сроки	Содержание	Участники
Вводное	Сентябрь 3-4 неделя	Ознакомление с термином «степ-аэробика». Формирование представления о пользе занятий степ-аэробикой. Формирование желания заниматься степ-аэробикой. Показ комплекса степ-аэробики педагогом. Показ фото, картинок	Инструктор ФК Дети
Обучающее	Октябрь	Обучение правильному выполнению базовых степ-шагов (подъем, спуск и т.д). Разучивание упражнений с различным подходом к степ-платформе. Разучивание аэробных шагов сначала на полу, а потом на степе: 1 – Basic step 2 – Step touch 3 – V-step	Инструктор ФК Дети
Обучающее/ комбинированное	Ноябрь	Закрепление ранее изученных шагов. Обучение принятию правильных и.п. Закрепление основных подходов к степ-платформе. Разучивание новых шагов: 1 – L-step 2- Straddle Повторить и соединить разученные шаги. Укрепление дыхательной системы. Развитие координации.	Инструктор ФК Дети
Обучающее/ комбинированное	Декабрь	Закрепление разученных упражнений с различной вариацией рук. Развитие умения работать в общем темпе с предметами-с мячами. Разучивание новых шагов:	Инструктор ФК Дети

		<p>1 – Step tap 2 - Step curl</p> <p>Повторить и соединить разученные шаги.</p> <p>Развитие чувства ритма.</p> <p>Продолжение обучения выполнять упражнения в такт музыке.</p> <p>Развитие ориентировке в пространстве.</p>	
Обучающее/ комбинированное	Январь	<p>Закрепление ранее изученных шагов.</p> <p>Выполнение небольших комбинация на основе ранее изученных шагов.</p> <p>Развитие выносливости и гибкости.</p> <p>Развитие мышечной силы ног.</p> <p>Разучивание новых шагов: 1 – T-step 2 – Kick</p> <p>Развитие умения работать в общем темпе с предметами – с кубиками.</p>	Инструктор ФК Дети
Обучающее/ комбинированное	Февраль	<p>Закрепление степ шагов.</p> <p>Совершенствование точности движения.</p> <p>Развитие умения работать в общем темпе с предметами – с лентами.</p> <p>Разучивание новых шагов: 1 – Knee up 2 – Cross</p> <p>Разучивание связки из 2-4 шагов.</p> <p>Развития уверенности в себе.</p> <p>Закрепление умения выполнять упражнение в такт музыки.</p>	Инструктор ФК Дети
Обучающее/ комбинированное	Март	<p>Поддержание интереса к занятиям степ-аэробикой.</p> <p>Развитие умения работать в общем темпе с предметами – флажками.</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Разучивание новых шагов: 1 – Back 2 – Lunge</p> <p>Разучивание связки из 2-4 шагов</p> <p>Закрепление разученных связок.</p> <p>Развитие чувства ритма.</p>	Инструктор ФК Дети
Обучающее/ комбинированное	Апрель	<p>Совершенствование умения сочетать элементы.</p> <p>Совершенствование разученных шагов.</p> <p>Разучивание новых шагов: 1 – Side 2 – Mambo</p> <p>Совершенствование умения двигаться в такт с музыкой.</p> <p>Закрепление изученных шагов.</p>	Инструктор ФК Дети

Заключительный этап			
Контрольное/ диагностическое	Май	1) Выявление уровня развития двигательных качеств, мониторинг детей; 2) Проведения оценки владения двигательными навыками; 3) Показательное выступление; 4) Реализация рабочей программы по степ-аэробике «Веселые ступеньки»	Инструктор ФК Дети Родители Воспитатели

## ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

На подготовительном этапе был проведен мониторинг детей. Выявили следующие результаты:



Оценка результатов реализации проекта будет проведена в мае месяце.

## РАСПРОСТРАНЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОЕКТА

Дальнейшее развитие моего проекта вижу в проведение открытых занятий для инструкторов по ФК, проведение мастер-класса для детей, размещение материалов в интернете, в социальных сетях, на информационном сайте МБДОУ №330, презентация своего проекта педагогом ДОУ, инструкторам по ФК, выступательные номера на уровне детского сада МБДОУ № 330, использование отдельных элементов степ-аэробике в утренней гимнастике.



## УСТОЙЧИВОСТЬ ПРОЕКТА

Возможные риски	Способы решения
Недостаточный интерес детей к занятиям	Проведение бесед, показ выступлений, показ педагогом базовых шагов под музыку, рассказ о том как будут проходить занятия, поощрительные наклейки с отметками, создание дневников для детей, индивидуальная работа с каждым ребёнком

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников: учебное-методическое пособие. – СПб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021. – 112.
2. Белова Т.А. Использование степ - платформы в оздоровительной работе с детьми. / Справочник старшего воспитателя - № 7, 2009
3. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
4. Лях В.И. Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи: попытка анализа в свете концепции Н.А. Бернштейна //Теория и практика физ. культуры. - 1996. - № 11. - с.20-25.
5. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
6. Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 3-7 лет (утверждено Постановлением Правительства РФ от 29 декабря 2001г. № 916).