**Описание педагогического опыта инструктора по физической культуре Матис Анастасии Викторовны**

**по теме «Степ-аэробика как новая культурная практика организации совместной двигательной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста».**

Меняется современный мир, меняются и люди, которые в нём живут и, конечно же, дети. Современные дошкольники намного способнее и любознательнее чем раньше. Поэтому главная цель дошкольного образования на данном этапе - помочь каждому ребёнку раскрыться, создать каждому дошкольнику все условия для реализации его потенциала.  
 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 физической культуре. В соответствии с Федеральным государственным стандартом дошкольного образования работа в рамках образовательной области «Физическое развитие» требует особой компетентности. Решение задач по сохранению и укреплению здоровья ребёнка, формирования начал и привычки здорового образ жизни, воспитания у детей потребности в физическом совершенствовании предполагает использование различных форм организации детей, применение методик как традиционных, так и инновационных.

Так же стандарт планирует новое отношения участников образовательной деятельности, которая должна содействовать становлению у ребёнка познавательной активности, формированию субъективной позиции и обеспечивать собственно развитие. Появилось понятие культурных практик. Культурные практики – разнообразные, основанные на текущих и перспективных интересах ребёнка виды самостоятельной деятельности, поведения и опыта, складывающегося с первых дней его жизни.

В нашем детском саду реализуетсястеп-аэробика как новая культурная практика.

Она обладает рядом достоинств и в целом оказывает положительное влияние на детский организм. Регулярные занятия степ-аэробикой позволяют укрепить сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную и мышечную системы**.**

**Цель:** обогащение двигательного опыта и развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста посредством степ-аэробики.

**Задачи:**

Обучающие задачи:

Обучать технике выполнения движений на степ-платформе, совершенствовать двигательные умения.

Развивающие задачи:

Развивать общую выносливость, мышечную силу, физические качества, чувство ритма, формировать устойчивое равновесие, координацию движений;

Развивать творческую активность, инициативу и самостоятельность при выполнении физических упражнений.

Воспитательные задачи:

Закреплять умение осуществлять самоконтроль, формировать интерес к занятиям по физической культуре и спорту.

**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**. Её выполняют под музыку и сочетают с движениями различными частями тела. Привлекая эмоциональностью и созвучием современным танцам, **степ**-аэробика позволяет исключить монотонность в выполнении движений, поддерживает хорошее самочувствие ребёнка, его жизненный тонус. Новизна моего опыта заключается в систематичном использовании **степ**-аэробики с детьми старшего дошкольного возраста.

**Степ-**аэробику применяю в разных формах:

- 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;

- акции;

- дни здоровья;

- мастер-класс;

- в показательных выступлениях детей на праздниках;

- как **степ-развлечение**;

- индивидуальная работа;

- участие в фестивалях и соревнованиях.

Технология подразумевает 3 этапа обучения:

1.Этап ознакомления основных движений **степ** – аэробики на занятии мною решаются следующие задачи: создать у детей представление об основных базовых упражнениях, заинтересовывать их в сознательном и активном овладении упражнением, ознакомить с техникой безопасности работе на степе.

2.На этапе разучивания я ставлю задачи по формированию двигательного умения и дальнейшего его совершенствования вплоть до перехода в навык. В основе формирования умения лежит процесс многократного повторения, усложнения (танцевальные связки, переходы, разные подходы к степ-платформе) отдельных движений, шагов и двигательного действия в целом.

3.На стадии совершенствования двигательного действия происходит завершение формирования основного варианта выполнения упражнений, и проявляются некоторые признаки двигательного навыка.

В ходе работы с детьми, появилась необходимость в еще одном этапе обучения:

4.Пользуясь приобретенными двигательными навыками, дети самостоятельно придумывают собственную композицию.

Широко использую линейный метод обучения – многократное повторение того или иного элемента ногами, с последующим добавлением движений рук и головы. **Комбинационный метод (блоковый) -** представляет собой разучивание комбинации из нескольких шагов. Подготовка и разучивание комбинаций – это методический процесс, включающий определение целей комбинации, определение методов разучивания, составление комбинаций.

При проектировании занятий **степ**-аэробикой учитываю физическую подготовленность и развитие:

- рациональный подбор упражнений;

- равномерное распределение нагрузки на организм;

**- постепенное** увеличение объёма и интенсивности нагрузки.

Дошкольники знакомятся с базовыми шагами степ-аэробики, техникой работы и безопасности работы со степ-платформой, выполняют словесные команды во время тренировки. В результате дети выполняют движения на степ-платформе, могут оценивать свои движения, совершенствуют двигательные умения, развивают выносливость, быстроту и мышечную силу, что способствует формированию правильной осанки, укреплению мышечно – связочного аппарата ног и туловища, стимулированию работы сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма.

На занятиях по степ-аэробики особое внимание уделяю детской инициативе и самостоятельности. Воспитанники сами принимают участие в выборе подвижных игр, музыки, а так же в разучивании и показе собственно придуманных комбинаций. Для самостоятельного построения детьми собственной композиции применяю схемы и таблицы, на которых показаны базовые шаги, движения рук и головы, положения степ-платформы. Что способствует развитию инициативы и творчества.

Чтобы занятия были яркими, стараюсь постоянно находить интересную музыку. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений. Так же в занятия включаю подвижные игры, дыхательную гимнастику, самомассаж, игривой стрейчинг и т.д. Для этого постоянно пополняю картотеку подвижных игр, комплексов оздоровительных гимнастик, аудио материалы.

Данный педагогический опыт может быть полезен не только инструкторам по физической культуре, воспитателям, но и родителям которые заинтересованы в оздоровлении своих детей. В домашних условиях можно изготовить степ-доску и проводить полноценные занятия по степ-аэробике. Так же для родителей организую презентации, открытые занятия и отчетные концерты. Выступления детей со степ - аэробикой на праздниках демонстрируют родителям достижения детей и неизменно получают высокую оценку. Особый интерес вызывает у детей, когда родители, владеющие техникой степ-аэробики, проводят мастер-классы. Родители активно участвуют и помогают в организации детей на соревнования и фестивали.

Дошколята с большим удовольствием посещают занятия по степ-аэробике, в результате заметно повысился интерес к физической культуре и спорту. Дети стали увереннее, выносливее, улучшилась координации, равновесие, чувство ритма и согласованность движений с музыкой.

Результатом моей работы с детьми стало участие в районном и городском фестивале «Фитнес детям» и «Фитнесинка» (2015, 2016), где два года подряд занимают почетное призовое место.

Наработанным мной опытом по теме я делюсь с коллегами детского сада, округа, района, города. Провела открытое занятие и мастер-класс для инструкторов Советского района («Нетрадиционные формы работы по физическому воспитанию дошкольников с применением степ-платформы», 2015год; «Морское путешествие», 2016год). В феврале 2017 году принимала участие в первом городском фестивале «В стране дошкольного детства», где представляла свой опыт в виде показательного выступления своих воспитанников и мастер-класса по степ-аэробике для всех желающий. Являюсь активным пользователем Интернет-ресурсов, подбираю материал для занятий и размещаю опыт своей работы (Pedprospect.ru, Маам.ru).

Систематически повышаю уровень педагогического мастерства:

* курсы «Организация и содержание физкультурно-оздоровительной работы с детьми в рамках реализации федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» 2017год; 72 часа; «Методика использования фитнес - программ (базовая аэробика, стретчинг, степ-аэробика, пилатес, силовой тренинг) на уроках физкультуры, 2017 год;
* городская конференция «Образование и здоровье. Модель организации здоровьесберегающей среды: возможности и ограничения», 2016 год;
* семинары «Фитнес-аэробика в детском саду», «Фитнес детям 1-8лет», 2016 год.

Работаю в составе районной творческой группы «Фитнес детям». Владение этой технологией и приобретенный опыт, знания пригодились мне в разработке и проведении занятий по новым фитнес технологиям, а так же качественно готовить команду детей к ежегодным районным соревнованиям «Фитнес детям».

Мои заслуги были отмечены грамотами:

2015г. Грамота за подготовку команды к фестивалю «Фитнес детям» среди воспитанников дошкольных образовательных учреждений Советского района в номинации «Степ-аэробика»;

2015 г. Почетная грамота Главное управление образования администрации города Красноярска за подготовку команды к IV Фестивалю «Фитнесинка» среди детей муниципальных бюджетных дошкольных образовательных учреждений города Красноярска и популяризацию современных оздоровительных технологий;

2016г. Грамота за подготовку команды к фестивалю «Фитнес детям» занявшей II место в номинации «Степ-аэробика» среди детей дошкольных образовательных учреждений Советского района в рамках районного этапа IX Детских спортивных игр на призы Главы города «Звезды Красноярска – будущие Звезды Универсиады»;

2016г. Грамота от территориального отдела Главного управления образования администрации города Красноярска по Советскому району за добросовестный труд, большой вклад в развитие дошкольного образования.