

**Название проекта** – «Ступеньки здоровья»

**Автор** – Горячева Евгения Сергеевна

**Номер телефона** – +79320158712

**Адрес электронной почты** – [goryacheva.evgeniya.79@mail.ru](mailto:goryacheva.evgeniya.79@mail.ru)

**Период реализации проекта**

**Продолжительность проекта (в месяцах)** – 9 месяцев

**Начало реализации проекта** – 09.2018г.

**Планируемое окончание реализации проекта** – 05.2019г.

**Описание проекта**

**Аннотация:**

Степ – аэробика, что это? Это – физкультурно – спортивно – танцевальные занятия, при помощи специальной платформы – ступеньки.

Она привлекла меня своей доступностью, необычностью, эмоциональностью и большими возможностями, что то изменить, изменить содержание занятия в зависимости от возрастной категории, внести новые комплексы упражнений, новые виды движений.

Кроме этого степ- аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные, точные движения, способствует гармоничному развитию тела, укрепления физического здоровья в целом.

**Актуальность:**

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Среди множества форм физического воспитания подрастающего поколения на сегодняшний день особое место занимает эффективная физкультурно-оздоровительная методика, определённый вид фитнеса – степ – аэробика.

Особенность степ – аэробики состоит в том, что в ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на детский организм. У детей формируется устойчивое равновесие, развивается ориентировка в пространстве,

общая выносливость, совершенствуется точность движений. Воспитывается ловкость, быстрота, сила, выносливость, а значит, и сопротивляемость организма. Но самое главное достижение степ – аэробики – её оздоровительный эффект и положительные эмоции детей.

Использование степ – платформ позволяет сформировать у детей стойкий интерес к занятиям физической культурой, своим достижениям, что является одним из важнейших условий формирования мотивации здорового образа жизни.

Степ – аэробика будет использоваться в различных вариантах.

#### **С детьми:**

В форме полных занятий включенных в дополнительную деятельность ЛФК, оздоровительного – тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста;

Как часть непосредственно образовательной деятельности в старших и подготовительных группах;

В показательных выступлениях детей на праздниках и развлечениях.

В форме утренней гимнастики с использованием ИКТ.

#### **С педагогами:**

Семинары – практикумы, мастер – классы, консультации и рекомендации, где с помощью степ – платформ не только повысят свои физические качества, но и стрессоустойчивость, ведь физическая нагрузка, сопровождаемая музыкой, позволяет освободиться от напряжённости и беспокойства, способствует эмоциональной стабильности и устойчивости, а также сплочению педагогического коллектива.

#### **С родителями:**

На родительских собраниях, семинарах, мастер – классах, консультации, рекомендации, памятки.

Таким образом, внедрение степ – аэробики в детском саду будет способствовать созданию единого образовательно – оздоровительного пространства для детей, педагогов и родителей.

**Целевые группы (на которые направлен проект).**

Дети дошкольного возраста (от 5 до 7 лет), педагоги дошкольного учреждения, родители воспитанников.

### **Цель проекта**

Укрепление здоровья, развитие физических качеств детей, посредством использования нетрадиционного физкультурного оборудования (степ – платформы).

### **Задачи проекта**

1. Развивать двигательные способности и физические качества (быстроту, силу, ловкость, гибкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата).
2. Укреплять дыхательную, сердечно – сосудистую систему организма, формировать навык правильной осанки через упражнения на степ – платформах.
3. Введение степ – аэробики, в традиционные формы работы (утренняя гимнастика, с использованием ИКТ, НОД, ЛФК).
4. Повышать компетентность родителей и педагогов в вопросах, связанных со здоровьем.

### **Календарный план реализации проекта (основные мероприятия)**

<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки (дд.мм.гг.)</b>
Подготовительный этап	1.09.2018 – 1.10.2018г
Диагностика.	Сентябрь – октябрь
Изучение литературы, подготовка оборудования (степ – платформы).	Сентябрь – октябрь
<b>Основной этап</b>	<b>Сентябрь 2018 – май 2018</b>
Знакомство со степ – платформами.	Октябрь – 1 неделя
Изучение комплексов упражнений на степах.	Октябрь – 2 – 4 неделя
Изучение комплексов упражнений на степах, и внедрение упражнений в	Ноябрь

утреннюю гимнастику (с использованием ИКТ).	
Внедрение комплексов упражнений на стечах в НОД.	Декабрь
Внедрение комплексов упражнений на стечах в дополнительную деятельность ЛФК.	Январь
Показ номера «Безкозырка белая в полосу воротник» на тематическом празднике «День защитника отечества».	Февраль
Физкультурное развлечение «Ступенька здоровья».	Март
Спортивный танец с использованием степов «Волшебная ступенька».	Апрель
Диагностика развития физических качеств.	Май
<b>Работа с педагогами</b>	
Консультация для педагогов «Вместе весело шагать...».	Сентябрь
Мастер – класс для педагогов «Степ – аэробика в детском саду».	Ноябрь
Презентация для педагогов «Степ аэробика – это не мода».	Февраль
Семинар – практикум «Внедрение степ – аэробики в двигательную деятельность дошкольника. Плюсы и минусы.	Апрель
<b>Работа с родителями</b>	

Консультация «Степ – аэробика для дошкольников».	Сентябрь
Рекомендации для родителей «Что такое здоровье и как укрепить его с помощью степ – аэробики».	Ноябрь
Совместное занятие с родителями и детьми со степ – платформами.	Январь
Мастер класс «Ступенька здоровья»	Февраль
Памятка «Влияние степ – аэробики на здоровье ребёнка».	Апрель
Презентация для родителей на собрании «Наша степ – аэробика».	Май

## **Результаты**

### **Ожидаемые количественные результаты**

#### **Шкала оценивания**

1 балл – низкий уровень: ребёнок не может выполнить задания без помощи педагога.

2 балла – средний уровень: ребёнок выполняет задание с помощью педагога.

3 балла – высокий уровень: ребёнок самостоятельно выполняет задание.

### **Ожидаемые качественные результаты**

#### **На уровне дошкольников:**

- Произойдёт развитие двигательных способностей и физических качеств детей (быстроты, силы, гибкости, подвижности в суставах, ловкости, координации движений и функции равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
- Улучшится здоровье детей – укрепится дыхательная, сердечно - сосудистая системы организма, сформируются навыки правильной осанки;
- У детей сформируется умение ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.

- Сформируется устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности, чувство уверенности в себе.

**На уровне родителей воспитанников:**

- Повысится компетентность родителей в вопросах, связанных со здоровьем, чувством собственной ответственности и получением удовольствия от физических упражнений;
- Повысится ответственность детей и родителей за своё здоровье и физическое состояние;

**На уровне педагогов.**

- Повысится профессиональная компетентность в области оздоровительных программ и новейших технологий физического развития;