*Исетский детский сад «Теремок» филиал*
*МАДОУ «Исетский детский сад «Ивушка»*

# Проект
# «Волшебные ступеньки здоровья»
# (степ – аэробика в детском саду)

**Исетское, 2020год**

## Постановка проблемы.

Главной ценностью для человека является его здоровье. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Проблема снижения показателей здоровья воспитанников ставит перед специалистами учреждения задачу поиска современных подходов к решению задач по изменению сложившейся ситуации. С нашей точки зрения наиболее эффективный путь – это использование современных оздоровительных программ и новейших технологий, применение нетрадиционного оборудования.

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

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: в форме полных занятий оздоровительно - тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста в рамках работы спортивной секции; как часть непосредственно образовательной деятельности в старших группах; в показательных выступлениях детей на праздниках и развлечениях.

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

**Тип проекта:** оздоровительный (физическая культура)

**По числу участников проекта**: групповой: старшая.

**По времени проведения:** долгосрочный.

**Возраст детей**: 5 – 6 лет

**Время проведения проекта**: октябрь 2019- февраль 2020 года.

**Материально-техническое обеспечение:**

1. Степ – доски.

2. Музыкальный центр и записи музыкального сопровождения.

Охват проекта: Воспитанники детского сада 5-6 лет педагоги и родители.

**Цель проекта**: укрепление здоровья и развитие физических качеств детей, родителей и педагогов средствами степ – аэробики.

Достижение поставленной цели способствует решение **задач** проекта:

- Создать условия для укрепления здоровья и развития физических качеств детей, родителей и педагогов средствами степ – аэробики.
- Развивать двигательные способности и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата).
- Укреплять дыхательную, сердечно - сосудистую систему организма, формировать навык правильной осанки через упражнения на степ – платформах;
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности, чувство уверенности в себе.
- Повышать компетентность родителей и педагогов в вопросах, связанных со здоровьем, чувством собственной ответственности и получением удовольствия от физических упражнений;
- Повышать стрессоустойчивость педагогов и родителей;
- Способствовать распространению педагогического опыта работы с использованием степ – аэробики.

Реализация проекта «Волшебные ступеньки здоровья» осуществляется поблочно через различные направления и формы работы.

**Рабочий план реализации проекта**

| № | Наименование мероприятий | Сроки проведения | Ф.И.О. исполнителей мероприятий |
|---|---|---|---|
| 1 | Функционирование | сентябрь | Каляда А.Ю |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | кружка «Веселые шаги» | 2019-<br>май 2020 | |
| 2 | Использование музыкально-игровых комплексов степ – аэробики в непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию с воспитанниками старшей группы | сентябрь 2019-<br>май 2020 | Цибуля Л.Н. |
| 3 | Спортивное развлечение «Волшебный степ» | январь 2020 | Каляда А.Ю<br>Цибуля Л.Н. |
| 4 | Стенгазета «В мире здоровья» | декабрь 2019 | Цибуля Л.Н. |
| Второй блок – работа с педагогическим коллективом | | | |
| 1 | Мастер- класс «Производственная степ - аэробика» | ноябрь 2019 | Каляда А.Ю |
| 2 | Изготовление буклетов «Занимайтесь степ – аэробикой и будете всегда здоровы!» | октябрь 2019 | Цибуля Л.Н. |
| Третий блок – работа с родителями | | | |
| 1 | Отчетное занятие для родителей | декабрь 2019 | Каляда А.Ю |
| 2 | Мастер – класс «Вместе весело шагать» | Январь 2020 | Каляда А.Ю |
| 3 | Консультация «Использование степ-аэробики с целью повышения двигательной активности дошкольников» | Январь 2020 | Цибуля Л.Н. |

**Ожидаемые результаты.**

***На уровне ребёнка:***

- 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;

***На уровне педагогов.***

- Повысится профессиональная компетентность в области оздоровительных программ и новейших технологий физического развития;
- Повысятся физические качества и стрессоустойчивость.

***На уровне учреждения:***

- Повысится открытость учреждения**,** улучшатся условия для организации эффективной образовательной деятельности по укреплению здоровья детей, появится единое образовательно-оздоровительное пространство для педагогов, детей и родителей.