**Актуальность**

 Главной ценностью для человека является его здоровье. Всем нам известно, что детский сад – первая ступень общей системы образования ( Закон об образовании РФ от 29.12.12. № 273 ФЗ, глава 2 статья 10), главной целью которой является всестороннее развитие ребенка. И одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка.

 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.

Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма. Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре, и в подвижных играх может дать волю, энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться.

В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания, нарушение осанки и плоскостопие.
Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

 **Предпосылки для разработки  программы:**

Я ознакомилась с множеством программ и технологий по физическому развитию детей дошкольного возраста , ( Ж.Е.Фирилёва, Е.Г.Сайкина «Са-Фи-Дансе» - программа по танцевально-игровой гимнастике; Л.В. Яковлева, Р.А.Юдина «Старт» - программа с элементами спортивной и художественной гимнастики;    Н.А.Фомина «В музыкальном ритме сказок»; Е.В.Сулим «Игровой стретчинг»;  И.Кузина «Степ-аэробика» -   технология  использования степ - платформы в физическом воспитании детей).

 Я пришла к выводу, что  сохранению и укреплению здоровья детей  может  способствовать  занятия со степ доской, т.к. упражнения на ней формируют у дошкольников осанку, укрепляют и развивают сердечно – сосудистую, дыхательную и костно – мышечную системы.
 Степ – аэробика – это ритмичные движения вверх, вниз  по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Однако в ДОУ высота степ – доски постоянна. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Для достижения эффекта продолжительность выполнения этих упражнений должна составлять не менее 15 – 20 минут. Занятия аэробикой доставляют малышам большое удовольствие.
*Первый плюс* — это огромный интерес ребятишек к занятиям степ - аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.
*Второй плюс* — у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.
*Третий плюс* — это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.
*Четвертый плюс* — воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др. Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство степ - аэробики — ее **оздоровительный эффект**.

Разработанная программа позволяет добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а так же несет профилактический характер. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремлённости.

**Цель**

Создать условия для полноценного развития двигательных навыков и умений, физических качеств, положительного отношения к здоровому образу жизни, посредством занятий степ - аэробикой.

**Задачи**

* Развивать двигательные способности и физические качества детей (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
* Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнений на степ – платформах;
* Формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
* Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.
* Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
* Воспитывать чувство уверенности в себе.

**Возраст детей и срок реализации программы**

 Программа по «Степ – аэробике» рассчитана на 2 года при проведении занятий по 1в неделю.

Работа проводится с воспитанниками средней группы « Золотая рыбка».

**Формы организации работы**

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

* Тематическая
* Индивидуальная
* Круговая тренировка
* Подвижные игры
* Интегрированная деятельность
* Сюрпризные моменты

**Реализация программы**  по Степ – аэробике проходило через внедрение физкультурно-оздоровительной работы в организации дополнительной образовательной деятельности с детьми средней группы.
 В детский сад мы приобрели платформы шириной- 35см, длиной- 50см и высотой 8см, Также сюда входит такие задачи, как
- Пополнение предметно-развивающей среды ДОУ.
- Пропаганда педагогических знаний среди родителей в вопросах формирования двигательной активности в семье.
- Провести сравнительный анализ диагностики физических качеств и координационных способностей у детей за сентябрь – май 2015 – 2016 учебного года, сентябрь – май 2016 – 2017 учебного года.
**Новизна, работы заключается в том, что:**
разработана обоснованная эффективная методика работы с дошкольниками на степ – доске для развития чувства ритма, координационных способностей, физических качеств.

**Планируемый результат:**

Целенаправленная работа с использованием степ – платформ позволяет достичь следующих результатов:

* сформированность навыков правильной осанки ;
* сформированность правильного дыхания.
* развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
* сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку.
* Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.
* Воспитывает эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
* Воспитывает чувство уверенности в себе.

**Этапы работы:**

***На первом этапе своей работы*** я провела диагностическое обследование детей по следующим критериям: равновесие, гибкость и силовая выносливость, чувство ритма, знание базовых шагов, быстрота.

начало года (2015-2016 учебный год)

 Результат  показал, необходимость реализации поставленных задач по данному направлению.
Следующим моментом  в моей работе, было,
подборка   музыкального сопровождения. Музыка обязательно звучит у нас на каждом занятии по степ - аэробике.
 Основное требование - это ритмичность и эмоциональность. Лучше использовать знакомую для детей мелодию, как инструментальную, так и вокальную: песни, музыка из кинофильмов, мультфильмов, потому что даже на подсознательном уровне ребенок невольно следует музыкальному ритму. Я подобрала знакомые детям подвижные игры и включила в них использование степ - платформы.

Далее я занялась разработкой и проведением цикла физкультурных занятий для детей с использованием степов.
На занятиях по физической культуре степ- платформа использовалась на каждом этапе:
1. во вводной части дети, выполняя строевые упражнения, огибают степ – доски (ходят и бегают «змейкой»);
2. в общеразвивающих упражнениях, которые выполняются в виде степ – аэробики и в разных исходных положениях на степе (стоя, сидя, лежа), что развивает чувство равновесия, координацию и способствует развитию ориентировки в пространстве;
3. в основной части: это разнообразные упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости, в том числе с различными атрибутами;
4. в подвижных играх и эстафетах.

Продумывая содержание занятий, я учитывала морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития. Придерживалась  следующих принципах:
• рациональный подбор упражнений;
• равномерное распределение нагрузки на организм;
• постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.
Когда дети, освоили основные шаги степ - аэробики, разучили комплексы ритмической гимнастики на степ -аэробики, я стала включать эти элементы в спортивные мероприятия проходимые в ДОУ.

 **Структура НОД**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Части НОД | Длительность  | темп |
| Разминка (разновидности ходьбы)  |  3 минуты | умеренный |
| Основная (аэробная) |  10 минут | Выше – среднего, высокий |
| Заключительная (дыхательные упражнения, игра) | 7 минут | Умеренно – медленный |

В занятии выделяются 3 части: разминка, основная, заключительная.

Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.

 Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут.

Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу "сверху вниз": наклоны головы " стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

После разминки следует *аэробная часть*, которая состоит из базовых и простейших основных "шагов" степ - аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание "шагов", связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. "Шаги" выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

-повышается частота сердечных сокращений;

-повышается частота дыхания

-увеличивается систолический и минутный объём крови;

-перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;

-усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород.

повышаются функциональные возможности организма;

-развиваются координационные способности;

 -улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

 Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части 10 - 15 минут.

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у детей ощущения законченности занятия. После этого следует поблагодарить детей за занятие. Разработанная методика помогает педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для оздоровительной аэробики в условиях образовательного учреждения, выбирать оптимальную нагрузку.

**Правила которые необходимо выполнять, занимаясь, степ – аэробикой:**

- подъем на платформу осуществлять за счет работы ног, а не спины;

- ступню ставить на платформу полностью;

- спину всегда держать прямо;

- не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или

рукой больше одной минуты;

- во время занятий ногу ставить на середину ступеньки, на всю ступню;

пятка не должна свисать;

- заниматься в спортивной обуви чешки или кеды.

- выполнять упражнения под музыку в среднем темпе;

***На втором этапе*** – основном – я провела мастер-класс для **педагогов** ДОУ  с целью передачи методических приёмов в выполнении  основных шагов степ - аэробики. Ознакомила педагогов с разработанной мной  программой, основными формами занятий степ - аэробикой, определёнными терминами для каждого конкретного движения ( при работе с детьми их необходимо заменить), предложила самим попробовать выполнить упражнения.

В своей работе я использую как групповые так и индивидуальные формы работы с **родителями** (консультации, беседы, родительские собрания, тематические досуги). Также, были проведены физкультурные мероприятия (совместные спортивные праздники, мастер - классы с детьми и родителями с использованием элементов степ - аэробики). На протяжении года, в родительском уголке группы я помещала информацию по работе с детьми по данному физкультурно -оздоровительному направлению. И так у родителей повысился интерес к физкультурным занятиям, а также к здоровому образу жизни.

 ***Третий этап***

 **Результативность работы:**

В комплексе с другими закаливающими и укрепляющими мероприятиями использование степ - платформы дало хороший результат. По сравнению с данными детей на начало учебного года к концу заболеваемость дошкольников понизилась, заключительный мониторинг физического развития показал следующие результаты:

Использование степ - аэробики позволило сформировать у детей стойкий интерес к занятиям физической культурой, своим достижениям, что является одним из важнейших условий формирования мотивации здорового образа жизни.
Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду – одна из ключевых в системе дошкольного образования. И это вполне объяснимо – только здоровый ребёнок способен на гармоничное развитие

 **Перспективный план работы по степ - аэробике:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **месяц** | **тема** | **литература** |
|  сентябрь | №1. Учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ – платформе; совершенствовать функциональные возможности ребёнка. | Сулим Е. В.  стр 36 |
| № 2. Учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга; тренировать в сохранении правильной осанки. | Сулим Е. В.  стр 38 |
| (папка№1) . Учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ – платформе; развивать координацию движения. |  |
|  **октябрь** | № 3.Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; учить построениям, соблюдению дистанции во время движения ; упражнять детей в умении управлять своим телом. | Сулим Е. В.  стр 41 |
| №4. Упражнять в освоении составных элементов движений; формировать навыки сохранения правильной осанки; учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений. | Сулим Е. В.  стр 43 |
| ( папка№2) Продолжать формировать навык ориентировки в пространстве, формировать правильную осанку ; содействовать развитию чувства ритма. |  |
|  **ноябрь** | № 5. Развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению мышц и связок; совершенствовать функциональные возможности организма.  | Сулим Е. В.  стр 46 |
| №6. Развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению мышц и связок; совершенствовать функциональные возможности организма. | Сулим Е. В.  стр 48 |
| ( папка №3) Развивать навык бега змейкой, устойчивого равновесия, продолжаем учить держать правильную осанку. |  |
| **декабрь** | № 7. Учить ползать на низких четвереньках, толкая перед собой мяч; упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах; формировать правильную осанку. | Сулим Е. В.  стр 51 |
| № 8. Формировать правильную осанку при упражнениях на степ – платформе ; упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах. | Сулим Е. В.  стр 54 |
| ( папка №4) Учить чувствовать музыку, улавливать темп движения, развивать быстроту движения в упражнениях на степ – платформе. |  |
| **январь** | № 9. Развивать силу основных мышечных групп; обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма.  | Сулим Е. В.  стр 57 |
| ( папка №5 )Учить соотносить движения рук, туловища, ног. Развитие гибкости, пластики. |  |
|  **февраль** | № 10. Развивать силу основных мышечных групп; обеспечивать высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; воспитывать умение действовать в коллективе. | Сулим Е. В.  стр 60 |
| № 11. Совершенствовать овладением техникой работы с мячом; координировать движения в крупных и мелких мышечных группах; обеспечить высокую двигательную активность. | Сулим Е. В.  стр 61 |
| ( папка № 6 ) Учить детей упражнениям выполняемых на степ – платформе, прыжкам на степ и со степа. Развитие ловкости И гибкости. |  |
|  **март** | № 12. Совершенствовать овладением техникой работы с мячом; координировать движения в крупных и мелких мышечных группах; обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма. | Сулим Е. В.  стр 64 |
| № 13. Развивать физические качества : силу, гибкость; повышать физическую работоспособность; формировать потребность в движении. | Сулим Е. В.  стр 67 |
| ( папка № 7 ) Продолжать разучивание комплексов, направленных на коррекцию осанки и профилактики пласкостопия. |  |
|  **апрель** | № 15. Воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал; развивать красоту и грациозность в выполнении физических упражнений на степ – платформе. | Сулим Е. В.  стр 72 |
| № 16. Воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал; развивать красоту и грациозность в выполнении физических упражнений на степ – платформе.  | Сулим Е. В.  стр 75 |
| ( папка № 8 ) Закрепить умение детей в ходьбе и беге, чувствовать смену динамики и темпа, следить за осанкой и координацией движений во время выполнения упражнений. |  |
|  **май** | № 7. ( с мячом). Упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; упражнять в равновесии. | Сулим Е. В.  стр 95 |
| № 16. Формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на степ – платформе; формировать навык выполнения точных движений при работе с мячом | Сулим Е. В.  стр 123 |
| ( папка №9 ) Способствовать физическому и эмоциональному развитию ребёнка через занятия на степ – платформе; укрепление опорно- двигательного аппарата, развитие мышечной силы, гибкости, выносливости; развитие чувство ритма. |  |