

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Моркинский детский сад №3 «Светлячок»

РАЙОННЫЙ ФЕСТИВАЛЬ ИННОВАЦИЙ
«ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОЗВЕЗДИЕ»

Направление секции:

дополнительное образование

Воспитатель: Мурзаева Ирина Юрьевна

«Фитнес-mix» - степ – аэробика в рамках дополнительного образования ДОУ

Одной из приоритетных задач в условиях ФГОС ДО, стоящих перед педагогами дошкольного образования, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Реализуя, одну из задач федерального стандарта дошкольного образования в нашем детском саду проводится работа по физическому воспитанию детей, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы.

И одной из нетрадиционной формы работы - это степ – аэробика, которая проводится в нашем детском саду. Мной разработана программа дополнительного образования детей «Фитнес-mix».

Цель: Всестороннее развитие физических качеств и психических процессов детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, а также формирование правильной осанки.
2. Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых, в том числе координационных способностей.
3. Развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, и умение согласовывать движения с музыкой.
4. Развитие творческих способностей и воспитание смелости, доброжелательности, выдержки.

В процессе слаженной и плановой работы педагога формируются такие качества как быстрота и гибкость; формируется равновесие, координационных способностей. А так же такая работа несет профилактический характер, при котором улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание, которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь. Данную работу мы применяем и к детям с ОВЗ детского сада.

У детей, занимающихся, оздоровительной аэробикой повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

Структура занятия включает

1. Разминка (разновидности ходьбы, логоритмические упражнения)

2. Основная (аэробная)
3. Стретчинг, упражнения на растягивание, равновесие.
4. Заключительная (дыхательные упражнения, игра)

Целенаправленная работа с использованием степ – платформ позволит достичь нам следующих результатов:

- сформированность навыков правильной осанки;
- 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.
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

Регулярные занятия фитнесом способствуют всестороннему развитию ребёнка, формируют у него полезные привычки, которые останутся с ним на всю жизнь. Дети становятся более дисциплинированными и организованными.

Эти упражнения улучшают умственную активность и психологическую устойчивость. Ребенок учится в течение длительного времени (в зависимости от возраста) удерживать внимание на одном объекте или действии.

Список литературы/источников:

1. Примерной основной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Василевой, 3-е изд., испр. и доп.- 2014-368 стр.
2. Сайкина, Е.Г. Ритмическая гимнастика: уч.-метод. пособ. /Е.Г. Сайкина, Н.В. Казакевич, Ж.Е. Фирилева -СПб.: Познание, 2001. -101с.
3. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб. Детство-пресс., 2000, 350с.