**Развивающий проект.**

«Активизация оптимальной двигательной активности посредством степ-аэробики»

(повышение уровня развития физических качеств и координационных способностей у детей).

1. **Информационная характеристика развивающего проекта.**

Автор проекта: Шамшурова Ирина Григорьевна

инструктор физической культуры

І категории МДОУ № 22 «Аленький цветочек»

Руководитель проекта:

Участники проекта: Шамшурова Ирина Григорьевна

инструктор физической культуры МДОУ № 22

Воспитатели МДОУ № 22

База экспериментальной работы: Подготовительная группа № 5

МДОУ № 22 «Аленький цветочек»

г. Волжска РМЭ

Сроки работы по РП: октябрь 2010г. – май 2011г.

1. **Актуальность.**

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 занятиям.

Объём ныне используемых оздоровительных упражнений в практике нашего детского сада весьма большой. Упражнения разнообразны по форме, содержанию и степени воздействия на организм ребёнка, но по результатам диагностики за последние два года наблюдается снижение уровня развития физических качеств, особенно координации движений, и катастрофически уменьшается число здоровых детей. В тоже время старший дошкольный возраст является наиболее важным периодов для формирования двигательной активности и благоприятным для развития многих физических способностей, в том числе координационных, а так же способности длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности. В условиях возрастания объёма учебно-познавательной деятельности двигательная активность стала занимать более чем скромное место в жизни современного ребёнка-дошкольника. Он всё больше времени проводит за компьютерными играми, просмотром телепередач. На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает настоятельная необходимость совершенствования двигательного режима ДОУ путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика.

Степ-аэробика для детей – это целый комплекс различных 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 ритмическую музыку и сочетают с движениями различными частями тела (руками, головой). Привлекая эмоциональностью и созвучием современным танцам, степ-аэробика позволяет исключить монотонность в выполнении движений, поддерживает хорошее самочувствие ребёнка, его жизненный тонус. Ритмические движения выполняются легко и длительное время не вызывают утомления. Каждый аэробный комплекс ведёт к достижению не одного, а нескольких результатов: стать сильным и гибким, стройным и подтянутым, получить ощущение физического и психического расслабления, улучшить координацию движений, развить чувство ритма, повысить физическую активность. Упражнения для степ-аэробики подбираются обычно преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность кровообращения и дыхания, тренирующие мышцы сердца, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре. Поэтому считаю возможным использование степ-аэробики на физкультурных занятиях для повышения двигательной активности детей.

1. **Программа**

Цель: формирование оптимальной двигательной активности дошкольников

посредством использования нетрадиционного физкультурного

оборудования (степ-скамейки).

Задачи:

* Внедрение в педагогический процесс ДОУ системы воспитательно-образовательной работы по физическому воспитанию дошкольников с использованием нетрадиционного оборудования (степ-скамеек).
* Разработать систему внедрения в работу ДОУ нетрадиционного оборудования, широчайшего его использования не только на физкультурных занятиях, но и на прогулке и в самостоятельной деятельности дошкольников.
* Повышение педагогической компетенции воспитателей ДОУ в вопросах физического воспитания дошкольников.
* 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 май 2010г. и за май 2011г.

Субъекты: дети подготовительной группы № 5.

Объект: развитие физических и координационных способностей у детей.

Предмет исследования: работа по развитию физических и координационных

способностей с применением нетрадиционных средств

физического воспитания.

Гипотеза: повышение уровня развития физических качеств и

координационных способностей детей будет более успешным, если:

* Повысить качество образовательного процесса ДОУ.
* Разработать систему физического воспитания с нетрадиционным оборудованием.
* Оснастить ДОУ нетрадиционным оборудованием.
* Привлечь воспитателей к физкультурно-оздоровительной работе.

**Реализация проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Содержание деятельности | Сроки |
| І  Подготови-  тельный | 1.Диагностическое обследование дошкольников.  2.Изучение проблемы в педагогической литературе.  3.Подбор комплексов гимнастических  упражнений.  4.Изготовление спортоборудования  (степ-скамеек). | Сентябрь  2010г.  Сентябрь  2010г.  Октябрь  2010г.  Октябрь  2010г. |
| ІІ  Основной | 1.Проведение мастер-класс для педагогов  ДОУ, тема «Степ-аэробика в ДОУ».  2.Разработка и проведение физкультур-  ных занятий с использованием  степ-скамеек;  а) ритмическая гимнастика;  б) использование степ-скамеек в основных видах движений на занятиях физкультуры;  в) использование степ-скамеек в подвижных играх.  3.Разработка и проведение комплексов утренней гимнастики со  степ-скамейками.  4.Разработка и проведение физкультурных досугов и праздников.  5.Составление картотеки комплексов упражнений и игр.  6.Подготовка методических  рекомендаций.  7.Вовлечение родителей; выступление на родительских собраниях, участие в сов-  местных праздниках и развлечениях. | Ноябрь  2010г.  Декабрь  2010г. –  май  2011г.  Декабрь 2010г.-  май 2011г.  Январь 2011г.-  апрель 2011г.  В течение года.  В течение года.  В течение года. |
| ІІІ  Заключительный | 1.Заключительная диагностика детей.  2.Разработка выводов и рекомендаций по теме.  3.Теоретическое и практическое  обоснование результатов | Май 2011г.  Май 2011г.  Май 2011г. |

**Заключение.**

Ожидается, что представленная организация материала повысит двигательную активность детей и будет способствовать:

- улучшению роста показателей физического развития и подготовленности детей;

- развитию координационных способностей;

- повышению уровня двигательной активности дошкольников в течение дня;

- повысится интерес детей к физкультурным занятиям, к здоровому

образу жизни;

- улучшиться состояние предметно – развивающей среды;

- повысится уровень педагогической компетенции воспитателей ДОУ и родителей.