

Проблема физического развития детей является одной из наиболее актуальных и приоритетных задач дошкольного воспитания. Основы здоровья, гармоничного умственного и физического развития ребенка закладываются именно в дошкольном детстве. В период от 6 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движение является его естественной потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период. 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 развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию. Стэп-аэробика существенно влияет на развитие психических процессов: внимания, воли, памяти, подвижности и гибкости мыслительных операций, творческого воображения, фантазии. Но самое главное достоинство степ-аэробики – её оздоровительный эффект. Поэтому была разработана дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности - "Веселые ступеньки"

**Цель программы:** сохранение и укрепление здоровья детей; содействие физическому развитию, физической подготовленности личности дошкольника средствами аэробики с использованием степа.

**В начале года были поставлены следующие задачи:**

-формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни;

-формировать навыки правильной осанки, развивать мышечную систему через упражнения на степ - платформах;

-развивать физические качества детей (быстроту, силу, выносливость, ловкость, гибкость);

-развивать координацию движений;

-укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему;

-формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;

-вырабатывать четкие координированные движения во взаимосвязи с речью.

-воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

Для решения этих задач использовались следующие формы работы:

-теоретические занятия (беседы, просмотр видео -материалов);

-практические занятия.

Занятия в кружке проходили с сентября 2020 по май 2021 года 1 раз в неделю. Продолжительность занятия составляла: 30-35 мин. Занятия проводились 4-х видов:

* диагностические - на нем определялся уровень физической подготовленности воспитанников.
* обучающие – на них, дети впервые знакомились с упражнениями, движениями, играми.
* комбинированные – где дети, повторяли и совершенствовали ранее изученные движения, а также изучали новые.
* итоговое - они проводились 1 раз в два месяца. На этих занятиях воспитанники обобщали материал, разученный за определенный период в игровой форме.

В результате работы **кружка**:

У детей сформированы навыки правильной осанки, правильного речевого дыхания, умения ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку. Развиты двигательные способности и физические качества детей (быстрота, сила, ловкость, координацию движений). Воспитанники освоили все базовые шаги и могут применять их в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов. Сформировано эмоционально-положительное отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

Заболеваемость дошкольников, посещающих кружок, простудными заболеваниями снизилась по сравнению с предыдущим учебным годом.

Ребята приняли участие во всероссийском конкурсе на лучшую зарядку «Доброе утро» с конкурсной работой: зарядка на степ-платформах «Делайте зарядку»

Для отслеживания результатов обучения детей в течение года проводился мониторинг образовательных результатов. В начале года – первичный - выявление физических возможностей и творческих способностей у детей, и в конце года – итоговый – оценка достигнутых результатов.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилия, имя | Быстрота | Знание базовых шагов | Чувство ритма | Равновесие | Гибкость |  Координационные способности |
|  | нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг |
| Соловьева М. | с | в | н | в | в | в | в | в | с | в | в | в |
| Жибарева А. | с | с | н | в | с | в | с |  в | с | с | в | в |
| Васильев И. | с | в | н | в | с | в | с | в | с | с | с | в |
| Силин В. | н | с | н | с | с | с | с | с | н | с | с | в |
| Петухова К. | с | в | н | с | с | в | с | в | с | в | в | в |
| Груданова Е. | с | в | н | в | с | в | с | в | с | в | с | в |
| Решетняк А. | с | в | н | в | с | в | с | в | с | в | в | в |
| Васильева А. | с | с | н | с | н | с | с | с | н | с | с | в |
| Федорова Т. | с | с | н | в | с | в | с | в | с | в | с | в |
| Горшкова А. | с | в | н | в | с | в | с | в | с | в | в | в |
| Еремин В. | с | в | н | с | н | с | с | в | н | с | с | в |
| Смирнова В. | с | в | н | с | с | в | с | в | с | в | с | в |
| Разгуляева В. | с | в | н | с | с | в | с | в | с | в | с | в |
| Баванина Л. | в | в | н | в | в | в | в | в | в | в | в | в |

**Уровень освоения программы:**

Начало года: н- 24%; с- 62%; в- 14%.

Конец года: н- 0%; с-23%; в-77%.

С учетом результатов диагностирования считаю, что программа по дополнительному образованию «Веселые ступеньки» эффективна. Занятия степ – аэробикой способствовали всестороннему развитию личности ребенка.