

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 2022 по май 2023 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 дистанционном конкурсе «Спортивный танец» на сайте «Физинстрктор» с конкурсной работой: спортивный танец на степ-платформах «Хорошее настроение» (диплом за участие), во всероссийском танцевальном онлайн конкурсе «Танцевальный калейдоскоп» с номером «Ты морячка, я - моряк…» заняли первое место.

Выступали с танцем «Ты морячка, я –моряк…» на мероприятиях, посвященных международному женскому дню.

В рамках РМО была проведена ООД «Веселая степ-аэробика» с использованием нестандартного физкультурного оборудования (степ-платформа).

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 |
| Андрусов М. | с | в | н | с | н | с | с | в | н | с | с | в |
| Груданова Ю. | с | в | н | в | с | в | с | в | с | в | с | в |
| Беков М. | с | с | н | с | с | в | с | в | с | в | с | в |
| Виноградова К. | в | в | с | в | в | в | в | в | в | в | в | в |
| Дрожжина С. | н | с | н | с | н | с | с | в | с | в | с | в |
| Золотова С. | в | в | н | в | с | в | с | в | в | в | в | в |
| Капустин Н. | с | в | н | с | с | в | с | в | с | в | с | в |
| Цветкова Т. | н | с | н | в | с | в | с | в | с | в | с | в |
| Бородавкина А. | в | в | н | в | в | в | в | в | в | в | в | в |
| Виноградова А. | с | в | н | с | с | в | с | в | с | в | с | в |
| Ефимова Ю. | н | с | н | с | с | в | с | в | с | в | с | в |
| Каймазян З. | с | в | н | с | с | в | с | в | с | в | с | в |
| Калмыкова Е. | н | с | н | с | н | с | с | в | с | в | с | в |
| Калганов А. | с | в | н | с | с | в | с | в | с | в | с | в |
| Ратманова Д. | н | с | н | с | с | в | н | с | с | в | с | в |
| Ковшикова Е. | с | в | н | в | с | в | с | в | с | в | с | в |
| Молканова Д. | в | в | н | в | в | в | в | в | в | в | в | в |
| Уткина К. | с | в | н | в | с | в | в | в | с | в | в | в |

**Уровень освоения программы:**

Начало года: н- 25%; с-56 %; в- 19%.

Конец года: н- 0%; с-24%; в-76%.

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