

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 23»
Артемовского городского округа

**«Использование нетрадиционного оборудования
в образовательной деятельности по физической культуре»
(из опыта работы инструктора по физкультуре)**

**Петрова Наталья Леонидовна
телефон 8(42337)4-26-42;**

Артем, 2022

Содержание

1. Пояснительная записка, актуальность	4
2. Цель.....	5
3. Задачи.....	5
4. Новизна	6
5. Периодичность занятий.....	6
6. Этапы обучения.....	6
7. Тематическое планирование.....	13
8. Характеристика разделов программы.....	18
9. Ожидаемый результат.....	19
10. Методика проведения занятий.....	19
11. Техника безопасности.....	21
12. Структура занятия.....	22
13. Методическое обеспечение.....	23
14. Материально-техническое обеспечение.....	23
15. Мониторинг.....	23
16. Литература.....	24
17. Приложение.....	25

Пояснительная записка

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребенка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка. Представление дополнительных образовательных услуг является неотъемлемой частью деятельности современного дошкольного образовательного учреждения. Дополнительные образовательные услуги физкультурно – оздоровительного направления не заменяют, а расширяют и обогащают программу ДООУ по физическому воспитанию, что благоприятно отражается на воспитательно – образовательном процессе в целом.

В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания, сердечно – сосудистые, нарушение осанки и плоскостопие. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Этому способствуют занятия со степ доской, т.к. упражнения на ней формируют у дошкольников осанку, укрепляют и развивают сердечно – сосудистую, дыхательную и костно – мышечную системы. Область применения степа довольно широка – это и индивидуальная работа, и самостоятельная двигательная деятельность, и занятия по физической культуре.

Для разработки программы по дополнительному образованию физкультурно – оздоровительной направленности «Степ - аэробика» послужила заинтересованность родителей при показе упражнений степ – аэробики на родительской конференции. Кроме этого, было проведено анкетирование родителей по вопросам дополнительных услуг в ДООУ, которое выявило потребность родителей в укреплении здоровья детей через степ – аэробику (60% опрошенных родителей)

Реализация программы по Степ – аэробике проходит через кружок «Грация», который официально утвержден в учебном плане ДООУ.

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.

Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Для достижения эффекта продолжительность выполнения этих упражнений должна составлять не менее 20—30 минут. Занятия аэробикой доставляют малышам большое удовольствие. Для того чтобы сделать их еще более интересными и насыщенными придумали индивидуальный снаряд — степ доску.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см, легкая, обтянутая мягким дерматином. Снаряд очень полезен в работе с детьми.

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**.

Цель: Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами оздоровительно-спортивной степ – аэробики.

Задачи:

1. Гармоническое развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки.
2. Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей.
3. Содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
4. Развитие творческих способностей.
5. Воспитание смелости, доброжелательности, выдержки.

Национально-региональный компонент реализуется через:

- тематику сюжетно-игровых занятий, посвященных природе родного края,
- передачу в движении образов животных родного края.

Локальный компонент (компонент ДОУ) заключается

- в решении задач социально-личностного развития ребенка, как отличительной особенности комплексной программы развития и воспитания детей в детском саду «От рождения до школы», реализуемой в МБДОУ – воспитание активности, инициативности, способности к сотрудничеству, взаимодействию;
- в особом внимании к профилактике плоскостопия и нарушения осанки, как наиболее часто встречающемуся виду нарушений здоровья воспитанников МБДОУ;
- а также в процессе приобщения воспитанников к традициям МБДОУ - открытые мероприятия, участие в ежегодных отчетных концертах.

Работа по программе предоставляет возможность осуществления **межпредметных связей** с образовательными областями:

«Безопасность», «Здоровье» - ознакомление и соблюдение:

- правил безопасного поведения в спортивном зале,
- техники выполнения физических упражнений с использованием и без использования спортивных снарядов, тренажеров,
- правил охраны органов и систем организма: способы предупреждения переутомления, восстановления после интенсивной физической нагрузки,
- правил безопасного взаимодействия со сверстниками в процессе фронтальных и парных форм организации.

«Социализация» - приобщение детей к ценностям современного общества: стремление к сохранению и укреплению собственного здоровья путем занятий современными видами физкультуры и спорта.

«Коммуникация» - развитие у детей способности выражать словом ощущения своего организма, свое отношение к тому или иному виду движений, свои чувства и настроения.

«Познание» - приобретение сопутствующих знаний по теме сюжетно-игровых занятий; развитие пространственных ориентировок, внимания, двигательной и музыкальной памяти.

«Музыка» - развитие музыкальных способностей: чувства ритма, умения слушать и слышать музыку, исполнять движения в соответствии с ее характером, передавать музыкальный образ.

«Труд» - приобщение детей к посильной трудовой деятельности: подготовке и уборке спортивного оборудования, атрибутов, сценических костюмов.

Новизна:

Разработана обоснованная эффективная методика работы с дошкольниками на степ – доске для развития чувства ритма, координационных способностей, физических качеств.

Объем курса. Программа рассчитана на 1 дополнительный академический час в неделю, 24 часа в год. Программа ориентирована на детей в возрасте от 4 до 7 лет. Длительность непрерывной образовательной деятельности зависит от возраста детей и составляет от 20 мин (для детей пятого года жизни) до 35 минут (для детей старшего дошкольного возраста).

Особенности организации образовательной деятельности. Комплексы строятся в соответствии с традиционной структурой построения комплексов ритмической гимнастики (приложение № 1) и включают в себя;

- танцевальные движения
- общеразвивающие упражнения из И.П. стоя, сидя, лежа
- разные виды бега, прыжков, подвижные игры
- гимнастические упражнения (гимнастические упражнения с предметами)
- свободную танцевальную деятельность.

В начале каждого занятия проводятся специальные упражнения на формирование правильной осанки.

Программа предусматривает два уровня сложности. Более высокий уровень сложности предполагает более высокие

- темп музыкального сопровождения,
- интенсивность движений,
- частоту смены движений,
- разнообразие их комбинаций.

Определение уровня сложности, используемого с данной группой воспитанников, основывается на средних показателях возрастных возможностей детей, а также на учете индивидуальных способностей конкретного ребенка.

Выбор форм и методов, применяемых на занятиях, зависит от возраста занимающихся и уровня сложности программы.

I уровень сложности составлен преимущественно из комплексов сюжетно-игрового характера, включающих образные, имитационные движения. Обучение детей опирается на их способность к подражанию.

Основу *II уровня сложности* составляют комплексы с использованием гимнастических предметов, комплексы тренировочного характера. Сюжетно-игровые занятия имеют место в меньшей степени.

Каждый комплекс в зависимости от сложности и степени его освоения детьми отрабатывается в течение 3-6 занятий, разучивание комплекса проходит поэтапно с постепенным введением новых упражнений. На *начальном этапе* педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнение, дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение. Если упражнение можно разделить на составляющие части, целесообразно применить расчлененный способ. При необходимости следует подобрать подводящие упражнения.

Основным методом обучения на *этапе углубленного разучивания* становится целостное выполнение упражнения. Увеличивается темп выполнения и количество повторений движения.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка. Ведущую роль приобретают соревновательный и игровой методы. Этап совершенствования упражнения считается завершенным тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эстетической и эмоциональной отдачей. После этого данное упражнение применяется в комплексе с ранее изученными движениями в различных комбинациях.

Формой подведения итогов реализации программы являются тестовые задания (приложение №3), открытые мероприятия, участие в концертах, утренниках, фестивалях.

Характеристика разделов программы по степ – аэробике.

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

Раздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

Раздел «Танцевальные шаги» направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения, танцевальные этюды.

Раздел «Акробатические упражнения» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

Раздел «Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики

Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Ожидаемый результат: (при выпуске в школу)

1. У детей сформирована правильная осанка;
2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
3. Наблюдается снижение заболеваемости детей, посещающих кружок;
4. Сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
5. Сформирован интерес к собственным достижениям;
6. Сформирована мотивация здорового образа жизни.