



*Дошкільний навчальний заклад ясла – садок –  
центр розвитку дитини*

**Підвищення рівня розвитку фізичних  
якостей та координаційних здібностей  
дітей засобами степ – аеробіки.**



ДНЗ – ЦРД  
М. Первомайськ  
2014 р.

Виконала: Гаврилюк О.А.





*Щоб зробити дитину розумною  
і розсудливою,  
зробіть її міцною і здоровою.  
Нехай вона працює, діє, бігає – нехай  
вона знаходиться в постійному русі.  
Ж.Ж. Руссо*

Виконала: Гаврилюк О.А.



## Завдання :

- впроваджувати в педагогічний процес ДНЗ – ЦРД систему освітньо– виховної роботи з фізичного виховання дошкільників з використанням нетрадиційного обладнання на фізкультурних заняттях, прогулянці та під час самостійної діяльності дошкільнят;
- підвищувати педагогічну компетентність педагогів нашого закладу з питань впровадження інноваційних технологій в практику роботи груп;
- поповнювати предметно - розвивальне середовище ДНЗ – ЦРД ;
- пропагувати педагогічні знання серед батьків вихованців з питань формування рухової активності в родині;
- проводити порівняльний аналіз діагностики фізичних якостей і координаційних здібностей у дітей два рази на рік .

Виконала: Гаврилюк О.А.



**Степ - аеробіка** - це гімнастика з оздоровчою спрямованістю, яка впливає на діяльність органів кровообігу і дихання, на серцево-судинну систему, сприяє посиленню обмінних процесів в організмі дітей дошкільного віку.



Виконала: Гаврилюк О.А.

# Структура занять степ - аеробіки.

Кожен комплекс занять повинен складатися з трьох частин:

- підготовча частина (розминка)- 5-7 хвилин;
- основна частина - 15-20 хвилин;
- заключна частина - 4-6 хвилин.

Час	Зміст	Темп музики	Контроль навантаження
<b>Підготовча частина</b>			
5-7хв.	Забезпечує розігрівання організму, підготовку його до головного фізичного навантаження. Вправи виконуються з невеликою амплітудою.	120 акцентів у хвилину	Зовнішній прояв, самооцінка.
<b>Аеробна частина (основна)</b>			
15 -20 хв.	Комбінації з елементів степ-аеробіки, нові вправи або комплекс стилізованих танцювальних рухів, у завершення основної частини можна включити рухливу гру	130 - 140	Пульс, дихання, зовнішній прояв
<b>Заклучна частина</b>			
4 – 6 хв.	Вправи на розслаблення, рівновагу, розтягування, а так само на гнучкість – бебі - йога, виконання в положенні сидячи, лежачи, стоячи.	Повільна танцювальна музика	Зовнішній прояв, самооцінка.

Виконала: Гаврилук О.А.



## Варіанти занять степ – аеробікою :

- у формі повних занять оздоровчо – тренувального характеру з дітьми старшого дошкільного віку (тривалість від 25 до 35 хв.);
- як частина заняття (тривалість від 10 до 15 хв.);
- у формі ранкової гімнастики та гімнастики після сну;
- показові виступи дітей на свята;
- як розвага.



Виконала: Гаврилюк О.А.

# Методи

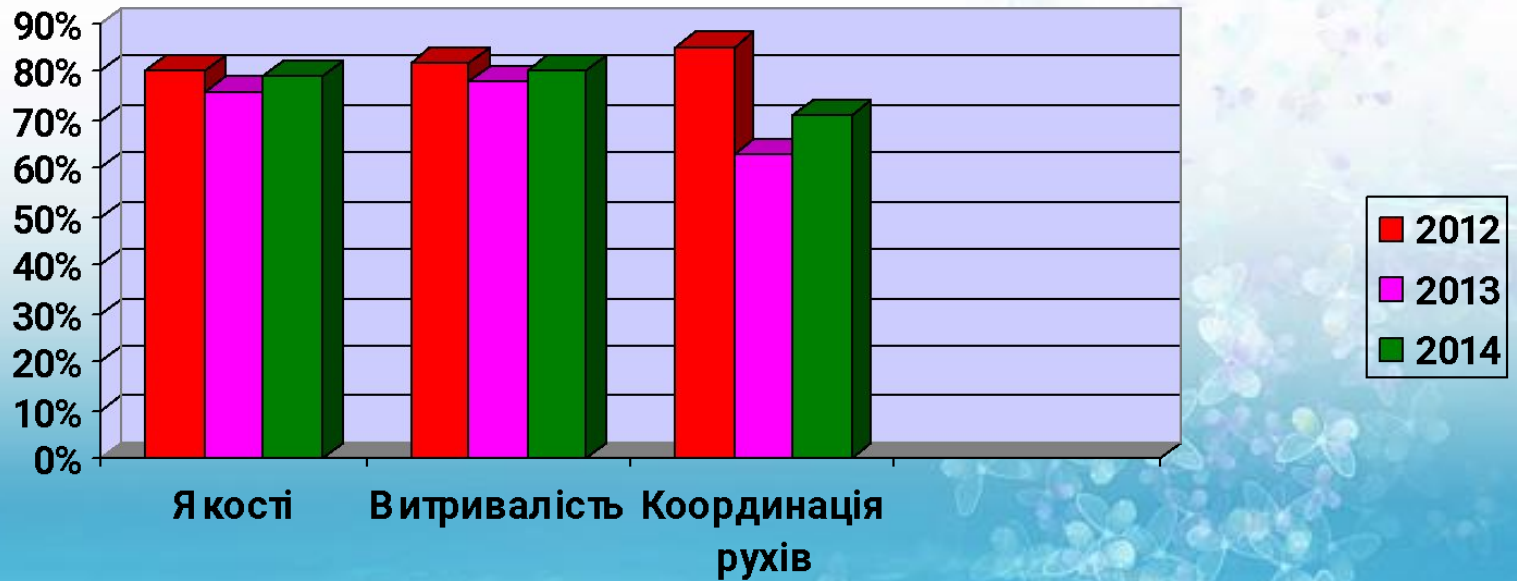
У проведенні занять використовуються такі методи навчання в такій послідовності:

1. Наочний - у виконанні вправ, орієнтація на зразок, копіювання запропонованого зразка.
2. Словесний і наочний - пояснення і показ вправ.
3. Словесний - пояснення, після якого слід самостійне виконання вправ.
4. Практичний - самостійне складання і виконання вправ.



Виконала: Гаврилюк О.А.

## Діаграма фізичних якостей



Виконала: Гаврилюк О.А.



## Результати впровадження інноваційних оздоровчих технологій :

1. Збільшується рівень фізичної підготовленості дошкільників до навчання у школі, розвиток координаційних здібностей, фізичних якостей : м'язової сили, спритності, витривалості, гнучкості.
2. Зміцнюється кістково-м'язова система, підвищується функціональна діяльність органів і систем організму.
3. У дітей підвищується інтерес до занять спортом та здорового способу життя;
4. Розвиваються психічні якості: увага, пам'ять, уява, розумові здібності.
5. Відбувається виховання моральних якостей, комунікабельності.
6. Створюються умови для позитивного психоемоційного стану дітей, які сприятливо впливають на здоров'я кожної дитини.
7. Підвищується рівень педагогічної компетенції вихователів ДНЗ та батьків вихованців.

*Здоров'я - це коштовність, і притому єдина, заради якої варто не лише не шкодувати часу, сил, праці і всяких благ, але і пожертвувати заради нього часткою самого життя, оскільки життя без нього стає нестерпним і принизливим.*



*Мішель де Монтен'є.*

Виконала: Гаврилук О.А.