

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №18 «МИШУТКА»**

ПЛАН ПО САМООБРАЗОВАНИЮ

НА 2023 – 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

**ТЕМА: «СТЕП - АЭРОБИКА, КАК ОДНО ИЗ ОПТИМАЛЬНЫХ УСЛОВИЙ
ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ РЕБЕНКА И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ В
РАЗВИТИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

**Подготовил: Учитель ФК
Масленникова М.А.**

«Степ - аэробика, как одно из оптимальных условий физического совершенствования ребенка и ее значение в развитии двигательной активности детей старшего дошкольного возраста».

1. Актуальность выбранной темы:

Физическая культура является неотъемлемой частью общей человеческой культуры, средством удовлетворения жизненно необходимых потребностей в двигательной деятельности, способствует развитию гармоничной личности и физического совершенствования. Она выступает как необходимая часть образа жизни детей, которая отражает такую степень физического развития ребенка, его двигательных умений и навыков, которая позволяет ему наиболее полно реализовать свои творческие возможности.

Проживая на Крайнем севере, остро чувствуется недостаток в движении в первую очередь из-за климатических условий, как у взрослых так и у детей. Практика работы в детском саду показывает, что основных занятий по физической культуре не достаточно для полноценного двигательного режима детей. Проблема сохранения и укрепления здоровья ребенка в стенах дошкольного учреждения всегда являлась и является приоритетной.

Назрела проблема в поиске эффективных оздоровительных технологий для формирования навыков здорового образа жизни. Аэробика привлекла меня своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание занятия в зависимости от интересов, возраста, физического состояния, подготовленности занимающихся.

Учитывая интерес детей к физкультурным занятиям с музыкальным сопровождением решила ввести в систему физкультурно - оздоровительной работы нашего дошкольного учреждения занятия, включающие в себя «степ-аэробику». Степ-аэробика оказывает положительное действие на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечно - сосудистую, мышечную и нервную системы, а также нормализуя артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата. Использование степ - платформ - это новое направление оздоровительной работы. Степ платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач. Эффективность занятий на степах подтверждена опытом коррекционных медицинских центров Европы.

2. Срок реализации 2 года.

3. Направление: физкультурно-оздоровительное.

4. Цель: Создание условий для формирования у старших дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании через упражнения степ-аэробики.

5. Задачи:

Внедрение в педагогический процесс ДООУ системы воспитательно-образовательной работы по физическому воспитанию дошкольников с использованием технологии степ-аэробики.

Разработать и систематизировать комплексы степ-аэробики для физкультурных занятий, утренней гимнастики, игр с целью развития координационных способностей.

Воспитывать у детей чувство уверенности в себе, эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

Повышение педагогической компетенции воспитателей ДОО в вопросах физического воспитания дошкольников.

Пропаганда педагогических знаний среди родителей в вопросах формирования двигательной активности в семье.

6. Ожидаемые результаты:

1. Совершенствование профессионального уровня.
2. Повышение эффективности физкультурных занятий.
3. Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости, повышение двигательной активности.
4. Формирование устойчивого интереса к занятиям степ-аэробикой.
4. Повышение уровня компетенции родителей (законных представителей) дошкольников в области физического развития и формировании семейных ценностей здорового образа жизни.

7. Форма самообразования: индивидуальная

8. Действия и мероприятия, проводимые в процессе работы над темой:

анализ программно-методических материалов;

- определение и содержание методов, технологий эффективного использования степ – платформ на физкультурных занятиях;
- создание предметно-развивающей среды для применения инновационных и развивающих здоровье-сберегающих технологий на занятиях по физической культуре;
- выявление уровня освоения детьми образовательной программы по образовательной области «Физическое развитие»
- приобщение родителей к совместным занятиям физической культурой и спортом, вовлечение их в деятельность спортивных клубов, кружков;
- привлечение внимания родителей к здоровому образу жизни как наиболее эффективному средству профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья детей.

8. Практический выход: мастер – класс «Степ – аэробика в детском саду»

9. Форма отчета по проделанной работе:

- сообщение на педсовете;
- презентация по теме.

Этапы работы:

1. Теоретический

Подбор, изучение и составление теоретической и методической литературы по данной теме:

- Борисова М.М. Степ-аэробика в работе с дошкольниками // Детский сад от А до Я. 2012, №6 С 94-99.
- Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
- Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно- практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП. Детство-пресс, 2000

- Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду // Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения. 2009, №4 С. 98-100.
- Раскатова Г.В., Белова Т.А. Использование степ-платформы в оздоровительной работе с детьми // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. 2009, №7 С. 47-51.
- Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. Издательство ГНОМ и Д, Москва, 2005.

2. Практический

1. Разработать систему комплексов для занятия степ - аэробикой для детей старшего дошкольного возраста
2. Разработать систему комплексов упражнений для развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста;
3. Разработать музыкально игровые комплексы степ – аэробики.
4. Подготовить консультацию для родителей о новых формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ
5. Разработать методические рекомендации для педагогов и родителей по применению степ - аэробики;
6. Составить перспективное планирование на основе изученных методик и разработать комплексы утренней гимнастики и основных видов движений во время занятия по физическому развитию с применением степ - платформ.
7. Организация и проведение досуговых мероприятий с применением степ - платформ.
8. Выступление на педсоветах, мастер-классы для педагогов ДОУ и коллег (инструкторов по физической культуре).

3. Отчетный

1. Подготовка отчета-презентации по изучаемой теме, включающей основные понятия, основные виды деятельности, современные взгляды на проблему;
2. Демонстрация опыта в форме открытого занятия, утренней гимнастики, с применением степ - платформ для педагогов, коллег (инструкторов по физической культуре)
3. Оценить эффективность собственной педагогической деятельности.

Общие мероприятия с детьми. Цель: формирование оптимальной двигательной активности дошкольников посредством использования нетрадиционного физкультурного оборудования степ-платформы.	✓ Познакомить детей со степ-платформами. ✓ Проведение НОД с использованием степ- платформ на занятиях по физической культуре. ✓ Разработать музыкально игровые комплексы степ – аэробики, комплексы упражнений для развития физических качеств. ✓ Выставка рисунков: «Я и спорт». ✓ Беседы с детьми о ЗОЖ. ✓ Проведение НОД для педагогов. ✓ Создание фотоальбома с изображениями различных видов спорта. ✓ Подведение итогов и проведение диагностики. ✓ Организация и проведение досуговых мероприятий с применением степ - платформ.
Работа с педагогами. (консультация, открытое занятие) Цель: Распространение педагогического опыта работы с детьми дошкольного возраста в проведения степ-аэробики.	✓ Методические рекомендации для педагогов по применению степ – аэробики. ✓ Консультация «Активизация оптимальной двигательной активности посредством степ-аэробики». ✓ Практикум: утренняя гимнастика на степ – платформе. ✓ Подборка и составления музыкальной картотеки. ✓ Оформление папки в группах по здоровьесберегающим технологиям в ДОУ. ✓ Презентация для педагогов «Степ – аэробика в детском саду» ✓ Мастер-класс для воспитателей.
Работа с родителями. (консультация, праздники, собрания, практикум) Цель: Распространение педагогического опыта работы с детьми дошкольного возраста в проведения степ-аэробики.	✓ Разработать анкету, провести анкетирование родителей «Что мы знаем о здоровье». ✓ Консультация для родителей о новых формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. ✓ Дни здоровья. ✓ Дни открытых дверей. ✓ Оформление папки передвижки по здоровьесберегающим технологиям в ДОУ. ✓ Открытые занятия, утренняя гимнастика на степ - платформе. ✓ Участие в спортивной жизни детского сада. ✓ Методические рекомендации для родителей по применению степ – аэробики. ✓ Участие в спортивной жизни детского сада. ✓ Подготовить вместе с родителями фотовыставку «Юные гимнасты».
Оснащение пед. процесса. (изготовление оборудования, оформление метод. пособий)	✓ Подбор методического материала для работы с детьми и родителями по степ – аэробике. ✓ Разработать систему комплексов для занятия степ - аэробикой для детей старшего дошкольного возраста ✓ Подготовить сценарий спортивного праздника и развлечений с использованием степ – аэробики. ✓ Оформление и изготовление картотеки подвижных игр с использованием степ – платформ.

	✓ Подготовить план мероприятий «Неделя здоровья в ДОУ» ✓ Изготовление памяток для родителей «Игровые задания на степях». ✓ Подготовить картотеку «комплекс общеразвивающие упражнения на степях».
--	---