

Таймырское муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Дудинский центр развития ребенка – детский сад «Белоснежка»

План самообразования инструктора по физической культуре
Гераскиной Дианы Дмитриевны
«Степ-аэробика как метод физкультурно-оздоровительной работы для
дошкольников»

Начало работы: 15.10.22

Окончание работы: 15.05.23

Форма самообразования: индивидуальная

2022-2023 гг.

Пояснительная записка

Современные дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным спортивным, подвижным играм пришли не менее увлекательные – компьютерные. Часто встречаются скучающие, равнодушные к спорту, слабые и неумелые мальчишки и девчонки. Дети перестали выходить на улицу во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности: компьютерные игры, просмотр мультфильмов. А для ребёнка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического интеллектуального развития. Поэтому задача каждого неравнодушного родителя и педагога – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья.

На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает необходимость совершенствования двигательного режима ДООУ путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика. Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода.

К аэробным относятся циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20 – 30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – степы.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step» и означает «шаг». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джин Миллер. С помощью степ - аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения, развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Но самый главный результат занятий степ - аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата, а в результате систематических занятий дети получают гармонично развитое тело, прекрасную осанку и вырабатывают красивые, выразительные и точные движения.

Актуальность заключается в том, что занятия на степ платформах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся, ориентированы на физическое развитие детей, где дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически,

интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Цель: охрана и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма ребёнка посредством внедрения занятий **степ-аэробикой** на этапе реализации ФГОС ДОУ.

Задачи:

- Проанализировать **методическую литературу по теме самообразования**, рассмотреть физиологические аспекты развития детей;
- оптимизировать содержание воспитания, обучения и развития детей;
- создать условия для организации занятий по **степ-аэробике** с использованием здоровьесберегающих технологий;
- внедрить современные эффективные технологии развития двигательных, музыкальных и творческих способностей детей;
- **разработать рабочие программы по степ-аэробике;**
- **разработать перспективный план проведения занятий по степ-аэробике;**
- **разработать перспективный план кружка степ-аэробики.**

ПЛАН РАБОТЫ на 2022 – 2023 учебный год.

Раздел	Сроки	Содержание работы	Практический выход
Изучение методической литературы	Октябрь-ноябрь	Литература: 1. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 № 2. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование , 2008г. 3. Кузина И. « Степ-аэробика не просто мода » // Обруч 2005г. 4. Кулик, Н. Н. Сергиенко « <i>Школа здорового человека</i> » программа для ДОУ //Москва 2006г. 5. Машукова Ю. М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал « <i>Инструктор по физкультуре</i> » № 4. 2009г. 6. Стрельникова Н. В. « Степ – Данс » - шаг навстречу здоровью // Дош. педагогика. – 2011. - № 1. – С. 6 7. Погонцева Л. « Скамейка – степ » // Обруч. – 2003. - № 2. – С. 33 8. Фирилева Ж.Е. « Прикладная и оздоровительная гимнастика » ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2012	Оформление паки - передвижки «Давайте знакомиться – Степ!». Консультация «Как заниматься степ – аэробикой с пользой и безопасно?». Картотека игр, игровых упражнений, план – программа внеурочной деятельности «Веселая ступенька»;
Работа с детьми	Ноябрь - январь	Использование степа на занятиях по физической культуре, как инвентаря (<i>перешагивание, прыгивание с высоты и т.д</i>) Показ детских видеороликов с использованием степов	Дети заинтересованы в дальнейших занятиях с степ - платформой. Показ открытого занятия для родителей «Веселые ступеньки».
	Февраль, март, апрель	Посещение родителями занятия внеурочной деятельности «Веселые ступенька»	

	Февраль, май	Показ выступления кружка на общем мероприятии ДОО	Успешность детей. Демонстрация навыка работы с степ - платформой
Работа с педагогами	октябрь	Презентация для педагогов «Степ аэробика для взрослых и детей»	Создание картотеки подвижных игр и игровых упражнений с степ – платформой Удовлетворенность педагогов успехами своих воспитанников
	декабрь	Рекомендации «Развитие навыка работы с степ – платформой в режимных моментах»	
	май	Показ выступления кружка на общем мероприятии ДОО	
Работа с семьей	Октябрь, январь	Оформление паки - передвижки «Давайте знакомиться – Степ!».	Удовлетворенность родителя образовательным процессом в ДОО
		Консультация «Как заниматься степ – аэробикой с пользой и безопасно?».	
	Февраль, май	Оформление стенда «Раз ступенька, два ступенька...»	
		Посещение родителями занятия внеурочной деятельности «Веселые ступеньки»	

Ожидаемый результат

- Сформированность правильности выполнения упражнений на развитие и укрепление опорно-двигательного и мышечного аппарата.
- Сформированность правильности выполнения упражнений для стимулирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Успешное развитие физических качеств (быстрота, мышечная сила, координация движений, гибкость, ловкость и выносливость).
- Успешное развитие психических процессов (слуховое и зрительное восприятие, внимание, объём, переключение, концентрация, распределение, понимание словесных инструкций).
- Сформированность умения ритмически согласовывать выполнение простых и сложных движений.
- Способность выполнить оздоровительные упражнения для улучшения осанки, дыхательные и пальчиковые упражнения, **самомассаж лица и массаж тела**, этюды на напряжение и расслабление мышц тела.

- Способность ориентироваться в пространстве, двигаться в заданном направлении.
- Накопление эмоционального и волевого опыта, осмысленного запоминания двигательных действий, умения **самостоятельно** принимать решения и активно действовать в меняющейся обстановке.
- Улучшение показателей слухового, зрительного, двигательного внимания, памяти.
- Положительные результаты мониторинга физических и творческих способностей детей в соответствии с возрастом **дошкольников** (дети внимательно слушают музыку, активно выполняют ритмические этюды, танцевальные и общеразвивающие движения).
- Воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни, заботе о своем здоровье и здоровье окружающих.

Этапы реализации самообразования

Первый этап – изучение и анализ научной и методической литературы

Второй этап – практическое осуществление деятельности

Третий этап – мониторинг, осуществление презентации полученных результатов.

Таймырское муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Дудинский центр развития ребенка – детский сад «Белоснежка»

**Перспективный план по степ-аэробике инструктора по
физической культуре Гераскиной Д.Д на 2022-2023 уч.гг.**

Месяц	Виды занятий	Цель
Ноябрь	Диагностическое 1 неделя	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги)
	Вводное 2 неделя	1.Познакомить детей с термином «Степ - аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой. 2.Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. 3. Вызвать желание заниматься степ - аэробикой посредством просмотра фотографий, журналов, показа комплекса степ – аэробики инструктором по физической культуре. 3. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 4. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве.
Ноябрь	Обучающее и комбинированное 3 неделя	1.Учить правильному выполнению степ - шагов на ступах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) 2.Разучивать аэробные шаги. 3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4. Развивать мышечную силу ног.
	Обучающее и комбинированное 4 неделя	1. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. 2. Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой. 3. Разучивать новые шаги. 4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5. Укреплять дыхательную систему. 6. Развивать уверенность в себе.
Декабрь	Обучающее 1 неделя Комбинированное 2,3,4 недели	1. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 2. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами. 3. Разучивать шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5. Развивать умения твердо стоять на степе.

Январь	Обучающее 1 неделя Комбинированное 2,3,4 недели	1. Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. 2. Разучить новый шаг (тап даун). 3. Развивать выносливость, гибкость. 4. Развитие правильной осанки. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - кубиками.
Февраль	Обучающее 1 неделя Комбинированное 2,3,4 недели	1. Продолжать закреплять степ шаги. 2. Учить реагировать на визуальные контакты 3. Совершенствовать точность движений 4. Развивать быстроту. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - лентами.
Март	Обучающее 1 неделя Комбинированное 2,3,4 недели	1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 2. Совершенствовать разученные шаги. 3. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 4. Воспитывать любовь к физкультуре. 5. Развивать ориентировку в пространстве
Апрель	Обучающее 1 неделя Комбинированное 2,3,4 недели	1. Упражнять в сочетании элементов. 2. Продолжать развивать мышечную силу ног. 3. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4. Развивать умение действовать в общем темпе 5. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.
Май	Комбинированное 1-2 неделя Диагностическое 3-4 неделя	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).

Учебный план

Месяц	План
Ноябрь	Сроки проведения первичного обследования Сроки проведения вводных занятий
Декабрь	Сроки проведения: - обучающих и комбинированных занятий
Январь	Сроки проведения: - обучающих и комбинированных занятий
Февраль	Сроки проведения: - обучающих и комбинированных занятий
Март	Сроки проведения: - обучающих и комбинированных занятий
Апрель	Сроки проведения: - обучающих и комбинированных занятий
Май	Сроки итогового обследования

План работы над темой самообразования

1 этап. Подготовительный (выявление)

№	Содержание работы	Сроки
1	Тема: Степ-аэробика как метод физкультурно-оздоровительной работы для дошкольников	2022-2023
2	Цель: охрана и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма ребёнка посредством внедрения занятий степ-аэробикой на этапе реализации ФГОС ДОУ.	
3	Задачи: 1.Выявить уровень осведомленности, педагогической грамотности родителей воспитанников о влиянии степ – аэробики на физическое развитие детей, через анкетирование, наблюдение, анализ; 2. Проанализировать методическую литературу по теме самообразования , рассмотреть физиологические аспекты развития детей; 3.Содействовать формированию положительного эмоционального отношения воспитанников к занятиям «Степ – аэробика», через включение в занятия упражнений под музыку. 4. Внедрить современные эффективные технологии развития двигательных, музыкальных и творческих способностей детей; 3. Разработать картотеку игр, игровых упражнений, план – программу внеурочной деятельности «Веселые ступеньки»; 3. Формирование партнерского сотрудничества ДОУ и родителей воспитанников.	
4	Предполагаемый результат: ➤ повышение двигательной активности детей; ➤ повышение уровня знаний теоретического курса по развитию двигательной активности детей, а также активное применение профессионально-педагогических знаний; ➤ повышение интереса родителей к здоровому образу жизни; ➤ взаимодействие инструктора по физической культуре с воспитателями по вопросам физического воспитания детей. Форма отчета по проделанной работе: презентация. Заполнение таблицы. Форма самообразования: (индивидуальная)	Май 2023г. 2 раза в год.

2 этап. Аналитический (изучение)

№	Содержание работы	Сроки
1	Составление плана работы по самообразованию - определение содержания работы по самообразованию; - выбор вопросов для самостоятельного углубленного изучения.	Октябрь 2022г.

3 этап. Организационный (обобщение)

№	Содержание работы	Сроки
---	-------------------	-------

1	1. Составление и утверждение плана работы по самообразованию. 2. Подбор и изучение методической литературы, интернет ресурсов по данной теме. 3. Изучение разнообразных форм работы с детьми и родителями. 4. Разработка конспектов организованной образовательной деятельности по физической культуре.	Май 2020 В течение года В течение года Ноябрь - май
2	Практическая часть. <u>Работа с детьми:</u>	
	✓ изготовление дидактических игр, пособий, атрибутов, нестандартного оборудования для проведения деятельности	В течении Всего срока
	✓ Начало кружковой деятельности	Ноябрь 2022г.
	✓ Участие в мероприятиях ДОУ	В течение всего срока
	✓ <u>Проведение подвижных игр и эстафет</u>	В течении всего срока
	<u>Работа с родителями:</u> ✓ Консультация для родителей «Степ-аэробика»	Подготовительная группа Ноябрь 2022г.
	✓ Открытое занятие для родителей	
	<u>Работа с педагогами:</u>	
	✓ Разработать рекомендации для воспитателей ДОУ	Март 2021.

4 этап. Завершающий (внедрение)

№	Содержание работы	Сроки
1	Оформление опыта работы: ➤ Систематизация теоретической части ➤ Систематизация практического материала ➤ Подборка материалов и составление «Приложения» (плана работы по самообразованию, конспектов, результатов продуктивной деятельности детей, фотоматериалов и др.) ➤ Обобщение опыта работы.	Май 2023г.

5 этап. Презентационный (распространение)

№	Содержание работы	Сроки
1	Отчет о проделанной работе: ➤ Сообщение из опыта работы, подготовка мультимедийной презентации с фото отчетом о проделанной работе.	Май 2023г.

	➤ Организация фото выставки результатов продуктивной физкультурно - оздоровительной деятельности детей.	Апрель 2023
--	---	----------------