

МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №11 «Сулусчаан»
с.Намцы»

Проект «Аэробика kids»

Федорова Екатерина Ивановна,
педагог дополнительного образования по хореографии
МБДОУ «ЦРР детский сад N11 «Сулусчаан»
С.Намцы»

\

с.Намцы, 2022 г.

Содержание проекта

1. Актуальность и новизна
 - 1.1 Направленность проекта
 - 1.2 Цель и задачи проекта
3. Этапы реализации проекта
4. Условия реализации проекта
5. Перспективно-тематический план реализации организованной двигательной деятельности детей.
6. Планируемые результаты реализации проекта «**Аэробика kids**»
7. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов
8. Используемая литература

1. Актуальность и новизна

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, калланетика, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайской гимнастики, йоги и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Данными вопросами в области образовательных и инновационных технологий занимались: В.А. Бордовский, Л.С. Подымова, С.Д. Поляков, А.И. Пригожин, Г.К. Селевко, В.А. Слостёнин, А.П. Тряпицына и др. Научным исследованиям в области фитнеса, в последнее время, стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных

авторов (В.Е. Борилкевич, 1998 -2006; Э.Т. Хоули, Б.Дон Френке, 2000; А.Г. Лукьяненко, 2001; А.В. Менхин, 2002; Е.Б. Мякинченко, 2003; В.И. Григорьев, 2005 - 2008; С.В. Савин, 2008 и др.)

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Фитнес (англ. fitness, от глагола «tofit» - соответствовать, быть в хорошей форме) в более широком смысле - это общая физическая подготовленность организма человека.

Проект «Аэробика kids» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий:

- танцевальная аэробика;
- игровой стретчинг;
- элементы силового тренинга и суставной гимнастики.

Танцевальная аэробика – вид спорта, который сочетает в себе элементы классической аэробики и различных направлений танца. Танцевальная аэробика – это комплекс упражнений, которые выполняются под музыкальное сопровождение. Это направление фитнеса является не только одним из наиболее действенных, но еще и весьма и весьма интересным.

В основе своей танцевальная аэробика представляет собой разновидность так называемой «низкоударной аэробики» средней интенсивности. Она не предполагает, что при выполнении упражнений будет использоваться специальное оборудование. Кроме того, в танцевальной аэробике нет упражнений, выполняемых на коврике в положении лежа, так как она включает в себя элементы гимнастики, ритмических движений, благоприятно влияет на эмоциональную сферу – вырабатывает командный дух, взаимопонимание. Не имеет медицинских противопоказаний. Предполагает индивидуальный подход.

Упражнения **игрового стретчинга** охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих

глубокое оздоровительное действие на весь организм. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Суставная гимнастика – это комплекс упражнений, направленный на разработку всех суставов и мышц нашего тела. Суставная гимнастика развивает гибкость, делает организм ребенка сильным, закладывает основу для дальнейшего физического и духовного развития, укрепляет мышцы спины, живота, делает позвоночник более гибким, оздоравливает детский организм.

Мышечно-суставная гимнастика — это предварительный комплекс упражнений, который подготавливает организм и позволяет в дальнейшем легче освоить основные физические упражнения.

Силовой тренинг для детей способствует увеличению мышечной силы и выносливости ребенка и не предполагает поднятие тяжестей. Работа ведется в основном с собственным весом и использованием различного спортивного инвентаря в качестве утяжелителей (фитболы, бутылочки с песком, гантели 0,5 кг. и т.д.).

1.1. Направленность проекта

Проект «Аэробика kids» предназначен для детей старшего дошкольного возраста и направлен на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

С целью профилактики различных заболеваний у детей разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики и лечебной физкультуры. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

Направленность упражнений танцевальной аэробики:

- развитие творчества детей через музыкальное движение;
- увеличение объема двигательной активности детей в режиме дня;

- формирование навыков общения у детей в коллективной деятельности, командного духа, привычки к здоровому образу жизни;
- формирование у детей навыков деятельности в разновозрастной группе;
- определение места детей в группе посредством установления их амплуа, которое требует наличия специальных качеств;
- положительные эмоции от выступлений на публике.

Направленность упражнений силового тренинга:

- защита мышц и суставов ребенка от травм;
- повышение выносливости почти в любом виде спорта;
- укрепление костей;
- обеспечение нормального кровяного давления и уровня холестерина;
- повышение метаболизма;
- сохранение нормального веса;
- повышение чувства собственного достоинства и самооценки у ребенка.

Таким образом, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. Одним из путей решения этой **проблемы** является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Гипотеза. В результате реализации проекта по внедрению технологий детского фитнеса в систему физкультурного образования ДООУ, решится проблема поиска эффективных путей оздоровления и физического развития воспитанников, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни.

Тип проекта: долгосрочный.

Сроки реализации: 2 года

Участники проекта: воспитанники старшей, подготовительной группы (дети 5-7 лет) и педагог дополнительного образования по хореографии

Объект исследования: оздоровительный и учебно-воспитательный процесс на основе тематики проекта.

Предмет исследования: технологии аэробики как форма здоровье сберегающей среды ДООУ.

Аэробика – это ритмическая гимнастика, которая сочетает в себе элементы классической аэробики и различных направлений танца.

Танцевальная аэробика – это комплекс упражнений, которые выполняются под музыкальное сопровождение. Это направление аэробики является не только одним из наиболее действенных, но еще и весьма интересным.

Направленность упражнений танцевальной аэробики:

- развитие творчества детей через музыкальное движение;
- увеличение объема двигательной активности детей в режиме дня;
- формирование навыков общения у детей в коллективной деятельности, командного духа, привычки к здоровому образу жизни;
- формирование у детей навыков деятельности в разновозрастной группе;
- определение места детей в группе посредством установления их амплуа, которое требует наличия специальных качеств;
- положительные эмоции от выступлений на публике.

1.2. Цели и задачи проекта.

Основная цель проекта «Аэробика kids» - укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Задачи проекта:

- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания кровообращения, сердечнососудистой, нервной систем организма,
- совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
- содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

3.Этапы реализации проекта.

Реализация проекта «Аэробика kids» проходит в три этапа:

I этап (подготовительный) включает: постановку цели, изучение методической, научно-популярной и художественной литературы по данному направлению, разработку содержания всего учебно-воспитательного процесса на основе тематики проекта, организацию развивающей, познавательной и предметной среды для реализации проекта, подбор музыки для проведения занятий.

II этап (основной). На этом этапе осуществляется:

- разработка учебно–тематического плана реализации проекта по работе с детьми;
- организованная двигательная деятельность детей по реализации проекта

На III этапе (заключительный) проводится:

- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов, формулировка выводов, планирование дальнейшей работы;
- Участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня;
- Создание видеоматериала;
- Оформление фотоотчетов;
- Размещение материалов проекта на образовательных сайтах

3. Условия реализации проекта

В результате реализации проекта по внедрению аэробики в систему ритмики ДОУ, решится проблема поиска эффективных путей оздоровления и развития воспитанников, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни.

Основными средствами занятий аэробикой являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;
- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (мяч, гимнастическая палка, обруч и др.)

Все они выполняются под музыкальное сопровождение. Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, на животе, на боку; сидя с прямыми и согнутыми ногами; на пятках; в упорах присев, упорах стоя на коленях; стоя, в висах.

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге,

прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц и танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, танцевальную аэробику, игровой стретчинг.

Комплексы физических упражнений специальной направленности содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены. Здесь используется большинство упражнений коррекционной и оздоровительной направленности.

В подготовительной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части занятия. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части занятия. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные оздоровительные задачи.

Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 7—10 минут от общего времени.

Основная часть занимает большую часть времени и длится 10 - 15 минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

В работе могут быть использованы как комплексы общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи.

Структура основной части может изменяться в зависимости от:

- повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа),
- направленности (на коррекцию позвоночника, стопу, равновесие, координацию движений и др.)
- отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.).

Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть занятия, поэтому очень важно грамотно ее распределять.

В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 5—7 минут. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц, как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование, подбор музыкального материала и аппаратуру.

В композициях **танцевальной аэробики** можно использовать следующие базовые (основные) шаги аэробики, которые хорошо адаптируются к специфике проведения упражнений сидя на мяче:

- March — марш — шаги на месте, вперед, назад, по диагонали и пр.
- Step-touch — приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
- Knee-up — подъем согнутой ноги, колено вверх.
- Lunge — выпад вперед, в сторону.
- Kick — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах.
- Jack (jumpingjack) — прыжки ноги врозь-вместе, сидя на мяче.
- V-step—ходьба ноги врозь-вперед, ноги вместе -назад и другие.

5. Перспективно-тематический план реализации организованной

двигательной деятельности детей.

(работа с детьми)

Месяц	Тема, вид ОД	Задачи	Оборудование
сентябрь	1. Танцевальная аэробика «Веселые ритмы»	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. - развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. - совершенствование защитных сил организма.	Муз. центр, гимнастические маты.
ноябрь	3. Танцевальная аэробика «Задорный bit»	- освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - развивать мышцы шеи, ног; плавность движений; - правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера;	Муз. центр, коврики маты.
январь	5. Силовой тренинг «Спортсмены на тренировке»	- развитие мышечной силы и выносливости, обогащение двигательного опыта; - освоение упражнений общего воздействия; упражнений силового характера; - умение работать с собственным весом и спортивными снарядами-утяжелителями;	Муз. центр, гантели, гимнастические маты.

		-учить чувствовать расслабление и напряжение мышц ног, рук, корпуса.	
март	7.Танцевальная аэробика «Танцевальный mix»	- освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки; - развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног; - развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления.	Муз. центр, гимн. маты.
май	Подготовка к итоговому занятию.	- повторение комбинаций танцевальной аэробики; - совершенствование координации движений и чувства ритма;	Муз.центр. коврики маты, степ-платформы, фитбол мячи.
май	Итоговое занятие	- Умение передавать в движении характер музыки; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног; - освоение техники различные видов прыжков; - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами;	Муз.центр. коврики маты, степ-платформы, фитбол мячи.

Вывод. При правильном подходе занятия по аэробике могут дать хорошие результаты . а главное, они нравятся детям и их родителям.

Создание условий эмоционального комфорта – одна из важных задач педагога, развитие не только физических качеств ребенка, но и развитие самовыражения каждого ребенка.

Занимаясь аэробикой с детства, ребенок приобретает навык к правильному выполнению упражнений на все группы мышц, приобретает устойчивую привычку к систематическому выполнению физического упражнения, что в будущем сохранит его здоровье и приведет к здоровому образу жизни.

6.Планируемые результаты реализации проекта «Аэробика kids»

В конце года обучения у воспитанника:

- сформирована правильная осанка;
- развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- наблюдается снижение заболеваемости детей, занимающихся по плану проекта;
- сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- сформирован интерес к собственным достижениям;
- сформирована мотивация здорового образа жизни;
- развита координация движений рук и ног, быстрота реакции;
- воспитанник владеет танцевальными комбинациями и упражнениями;
- знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- владеет техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки.

**7. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов
Показатели динамики формирования интегративного качества
«Физически развитый, овладевший основными двигательными
навыками»**

№ п/п	ФИО ребенка	Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений	Сформированность выполнения связок ОРУ под музыку	Сформированность навыков владения базовыми основами танц. аэробики	Владение основными приемами дыхательной гимнастики.	Сформированность навыка выполнения упражнений суставной гимнастики и стретчинга	Итого
1	Александрова Нарыйа	2	2	3	3	3	13
2	Муксунова Айэли - Куо	3	3	3	3	3	15
3	Максимова Ангелия	2	2	2	3	3	12
4	Винокурова Арина	3	3	3	3	3	15
5	Федорова Алина	2	2	3	3	3	13

6	Федорова Аянецца	3	3	3	3	3	15
---	---------------------	---	---	---	---	---	----

Оценка уровня развития:

Высокий 3 балла: ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

Средний 2 балла: ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

Низкий 1 балл: ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

Ранжирование успехов воспитанников:

- высокий уровень: 13 - 15 баллов
- средний уровень: 11 - 12 баллов
- низкий уровень: 7 - 10 баллов

Мониторинг проводится 2 раза в год (декабрь, май). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования и интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

Использованная литература

1. Анисимова Т.Г. ,Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2009 г.
2. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные проекты для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001г.
3. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004г.
4. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. Расту здоровым. М., Владос, 2004 г.
5. Каштанова Г.В. .Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М.,Аркти,2007г.
6. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП Лакоценин СС 2007г.
7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, учитель, 2005г.
8. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. 2009 №4.
9. Тимофеева, Т.Н. Черлидинг для дошкольников / Т.Н. Тимофеева, О.О. Татаринова, М.В. Соколова // Детский сад: теория и практика. – 2011. - № 10. – С. 68-75.
10. Интернет ресурсы.