

МАДОУ города Нижневартовска ДС № 66 «Забавушка»

Инструктор по физической культуре

Чабан Ангелина Александровна



**Оздоровительная
аэробика
как средство развития
физической
подготовленности
детей старшего
дошкольного возраста**

*Педагогическое кредо: в здоровом теле – здоровый дух!
Здоровые дети – здоровая Россия!*



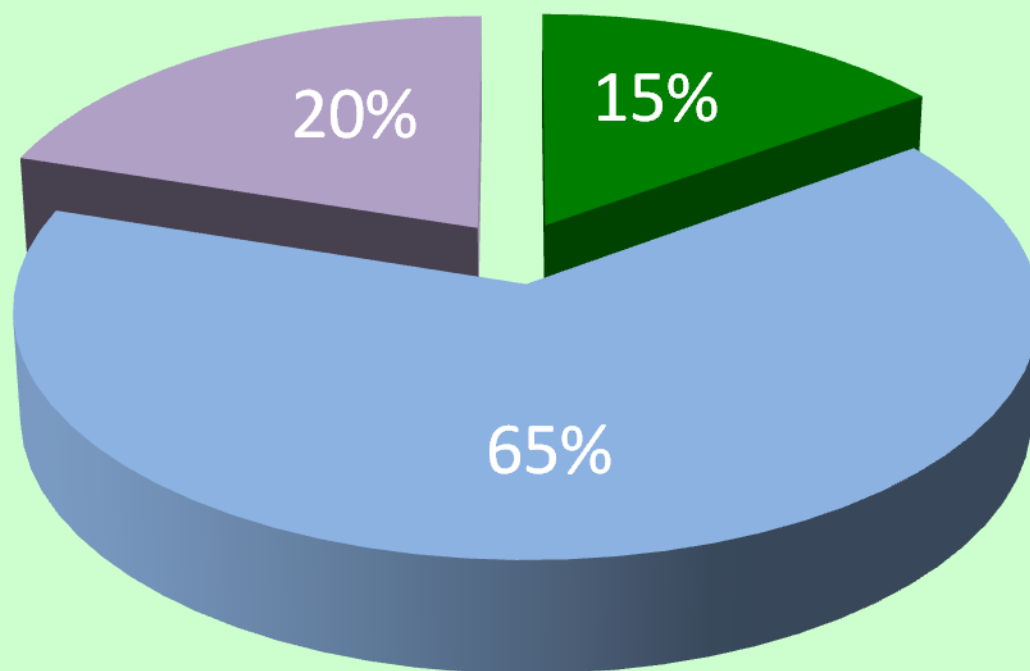
Актуальность

По данным
Российской академии
медицинских наук
54% детей
дошкольного возраста
имеют хронические
заболевания и
недостатки в развитии
физической
подготовленности

Одна из задач,
поставленная в
ФГОС ДО :
«Охрана и
укрепление
физического и
психического
здоровья детей, в
том числе их
эмоционального
благополучия»
(раздел 1.6.1.)



Исходные уровни развития физической подготовленности детей 6 лет (май 2011 г.)



■ Высокий уровень

■ Средний уровень

■ Низкий уровень



ВОЗМОЖНОСТИ АЭРОБИКИ

Ритмичность музыки
и пластичность
танцевальных
движений
обеспечивает
привлекательность
аэробики

Эффективное
комплексное
воздействие на
физическое
развитие

Снятие
психозмоционального
напряжения

Интенсивное
поглощение
кислорода
(аэробный
процесс)



Теоретические основы опыта

Основные положения теории и практики физического развития дошкольников (*Л.Д. Глазырина, А.В. Кенеман, Э.Я. Степаненкова, Т.А. Тарасова, В.И. Усаков, Д.В.Хухлаева*);

Теоретические подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками в детских дошкольных учреждениях (*Г.П. Юрко, О.Г. Иванова, Ю.А.Ямпольский*);

Идеи о комплексном использовании методов и средств оздоровления детского организма (*Ю.Ф. Змановский, Т.Д. Богина*);

Положения теории и практики использования оздоровительной аэробики в работе с детьми (*Е.В. Зефирова, В.В. Платонова, С.В. Колесникова и др.*)



Новизна

- ❑ В процесс физического развития детей 7-го года жизни внедрена оздоровительная аэробика с целью достижения позитивных результатов в развитии их физической подготовленности;
- ❑ Оздоровительная аэробика адаптирована для детей 7-го года жизни с ограниченными возможностями здоровья, что обеспечило ее доступность для них и возможность обогатить процесс развития их физической подготовленности;
- ❑ Подобран оптимальный перечень оборудования для аэробных упражнений (гантели, фитбол-мячи, степ-платформы, коврики), позволяющего реализовать развивающие возможности оздоровительной аэробики в работе с детьми.



Цель проекта

Повысить уровень общей физической подготовленности старших дошкольников посредством использования оздоровительной аэробики в процессе их физического развития.



Чабан А.А.



Задачи

- 1** **Повысить уровень развития физических качеств: силы, выносливости, гибкости и координации движений.**
- 2** **Развивать опорно-двигательный аппарат детей: формировать правильную осанку и свод стопы.**
- 3** **Воспитывать у детей полезные привычки ЗОЖ: потребность в двигательной активности, в регулярных физических упражнениях.**
- 4** **Прививать устойчивый интерес к занятиям физической культуре.**



Содержание обучения детей аэробике

Классическая
аэробика



Степ –
аэробика

Содержание обучения детей аэробике



Силовая
аэробика

Фитбол
аэробика



Чабан А.А.



Содержание обучения детей аэробике

Стрейчинг

Упражнения направленные на увеличение гибкости, выносливости и мышечной силы, подвижности суставов эластичности мышц.



**Основная форма обучения
оздоровительной аэробике –**

**Непосредственно
образовательная
деятельность**
(физкультурное занятие)

Количество занятий		
В ГОД	В МЕСЯЦ	В НЕДЕЛЮ
36	4	1

Чабан А.А.



Структура занятия с аэробикой

1

**Подготовительная
часть
занятия**

упражнения на
разминку частей
тела и
упражнения на
гибкость

3-5 минут

2

**Основная
часть занятия –
аэробная часть**

выполнение детьми
базовых шагов, в связках, с
движениями рук,

силовая часть

20 минут

3

**Заключительная
часть
занятия**

постепенное
снижение
нагрузки,
стрейчинг

3-5 минут



Этапы обучения детей аэробике

1 этап – вводный. Тема этапа: «В ритме танца». Его цель – знакомство детей с базовыми шагами классической аэробики (сентябрь-октябрь).

Методы обучения: показ и объяснение движений при одновременном упражнении детей в их выполнении.



Чабан А.А.



Этапы обучения детей аэробике

Цель 2-го, основного этапа (ноябрь-апрель): освоение детьми разученных (усвоенных) базовых шагов в других направлениях оздоровительной аэробики (степ, фитбол и силовая аэробика).



Темы занятий 2-ого этапа

- ❖ «Вместе весело шагать по платформам»;
- ❖ «Страна волшебных мячей» ;
- ❖ «Наши дошколята – сильные ребята».



Метод обучения:
выполнение детьми
упражнений по
образцу.



Этапы обучения детей аэробике

◆ **Оборудование:** круглые платформы, мячи, гантели, султанчики, спортивные тренажеры



Этапы обучения детей аэробике

Тема занятий завершающего этапа (май):
«Калейдоскоп оздоровительной аэробики».
Закрепление и совершенствование танцевальных связок, творческий перенос усвоенных движений в свободные танцевальные импровизации детей.



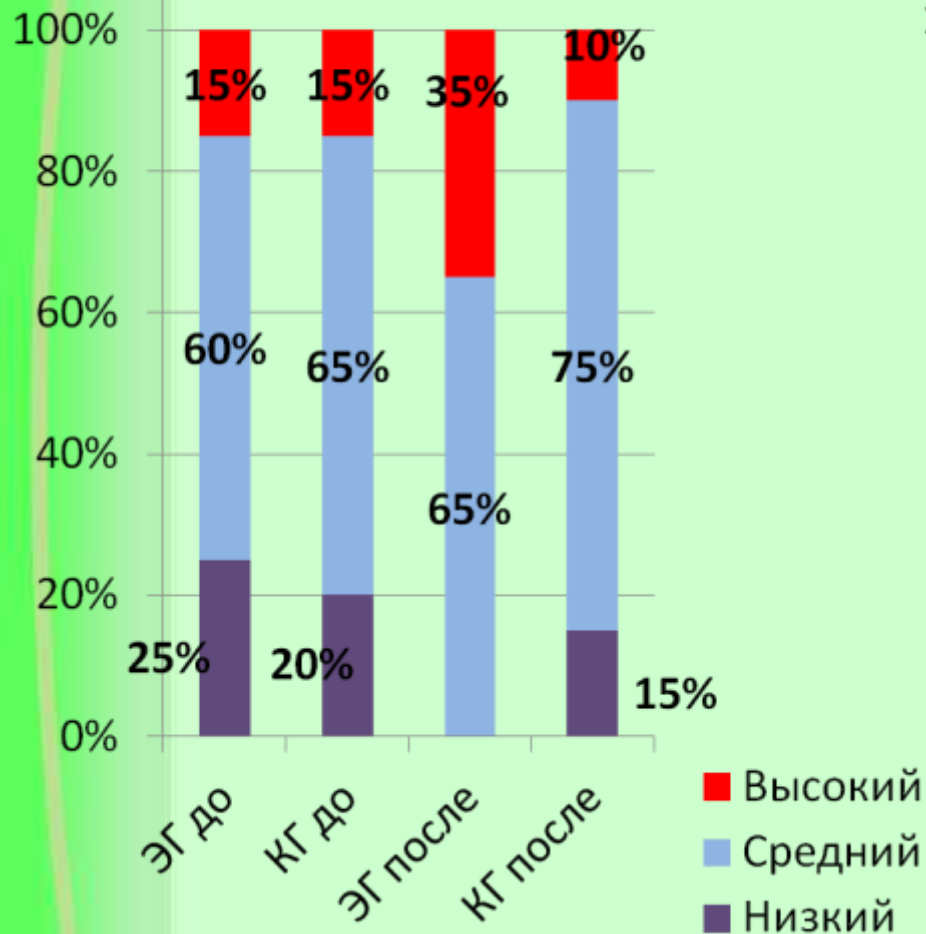
Методы диагностики

Критерии и показатели	Методы диагностики
Развитие физических качеств (<i>гибкость, сила, выносливость и координации</i>)	Тестирование по методике Г.А.Лесковой, Н.А. Ноткиной
Состояние опорно-двигательного аппарата детей (<i>состояние осанки и стопы</i>)	- Тест на выявление нарушений осанки; - Плантография стопы.
Интерес к занятиям физической культурой	- Наблюдение за эмоциональным состоянием детей на занятиях; - беседа с детьми; - диагностическое задание «Свободный выбор».

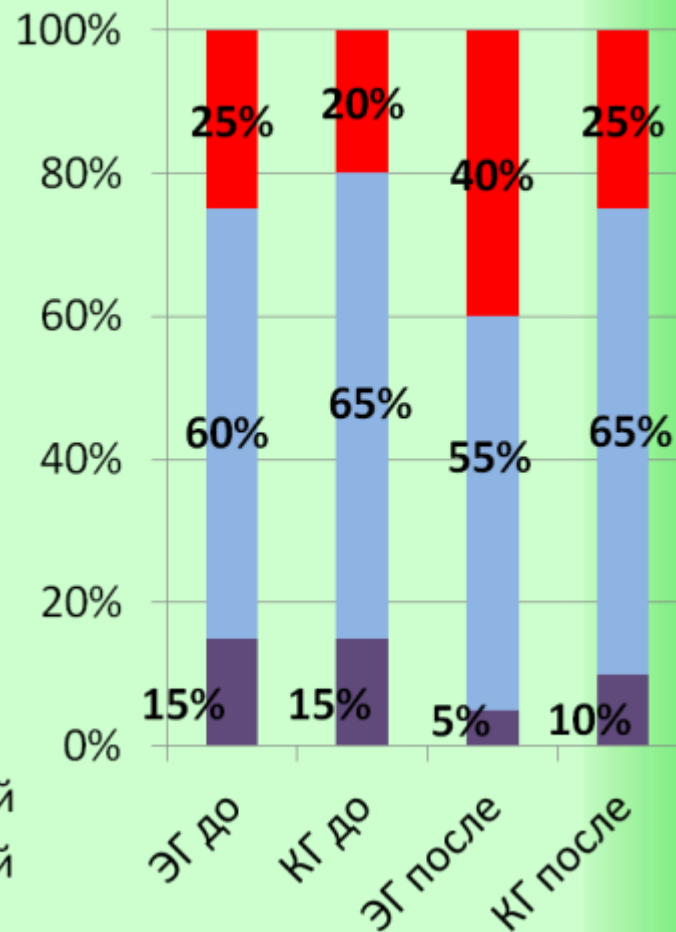


Результативность опыта

Выносливость

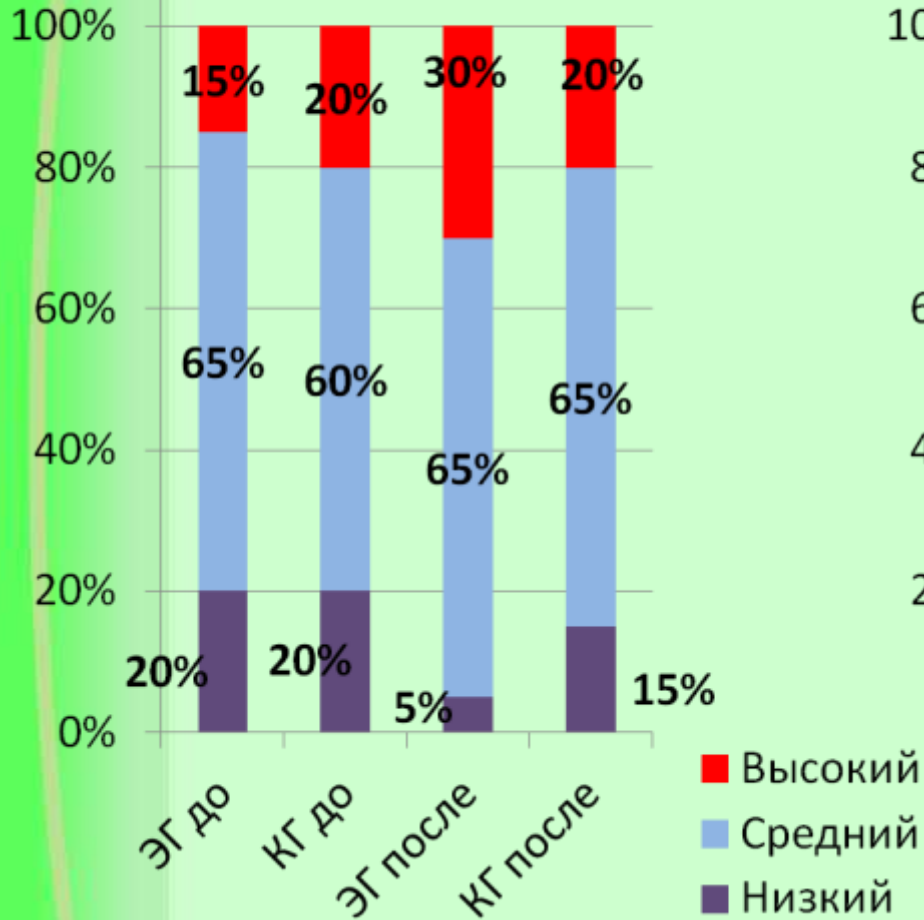


Сила

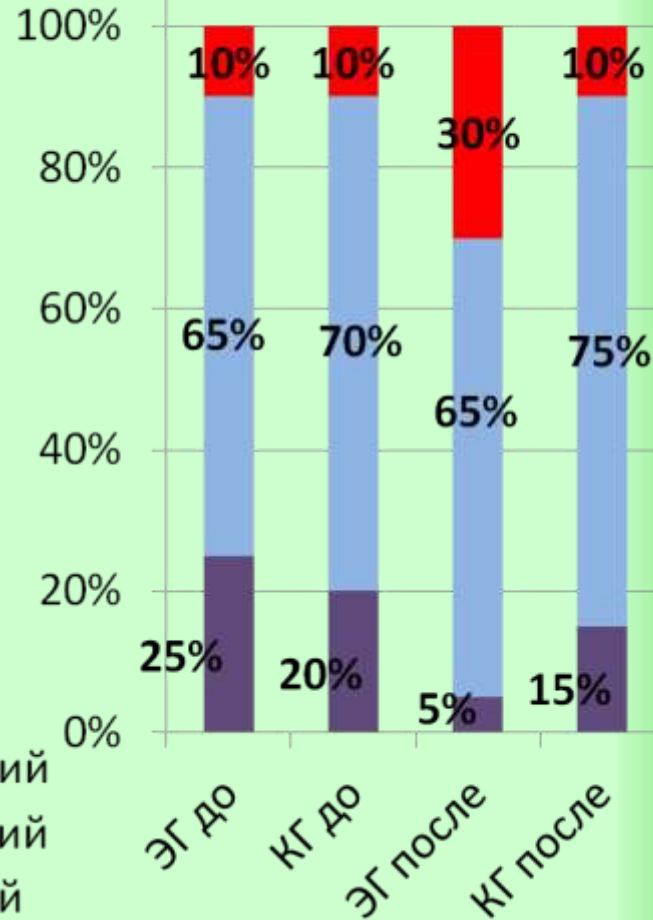


Результативность опыта

Гибкость



Координация

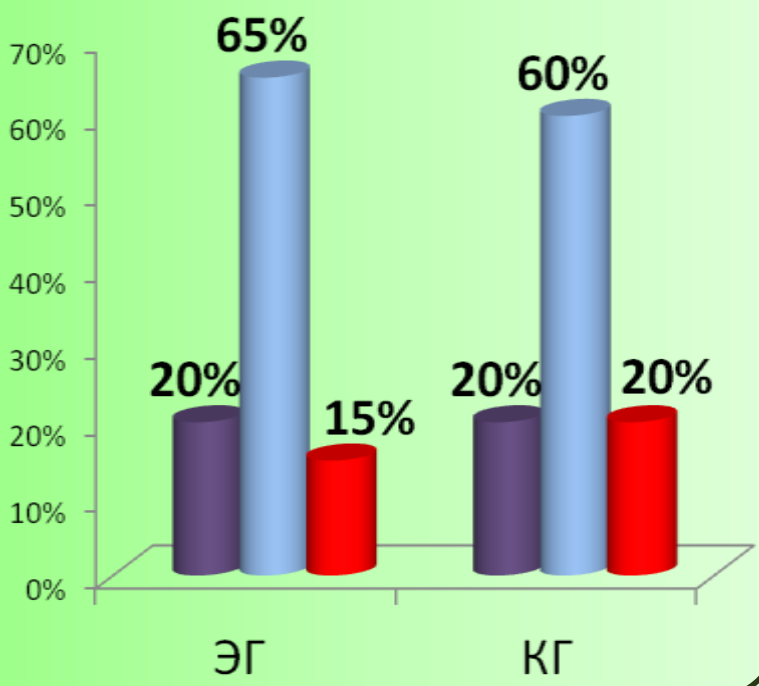


Результативность опыта

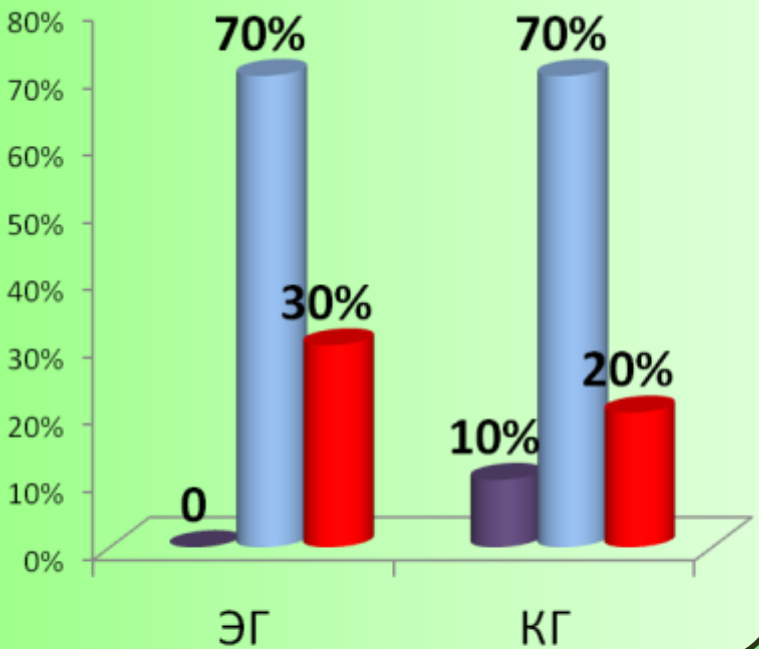
Динамика развития общей физической подготовленности детей



Исходные уровни 2011г

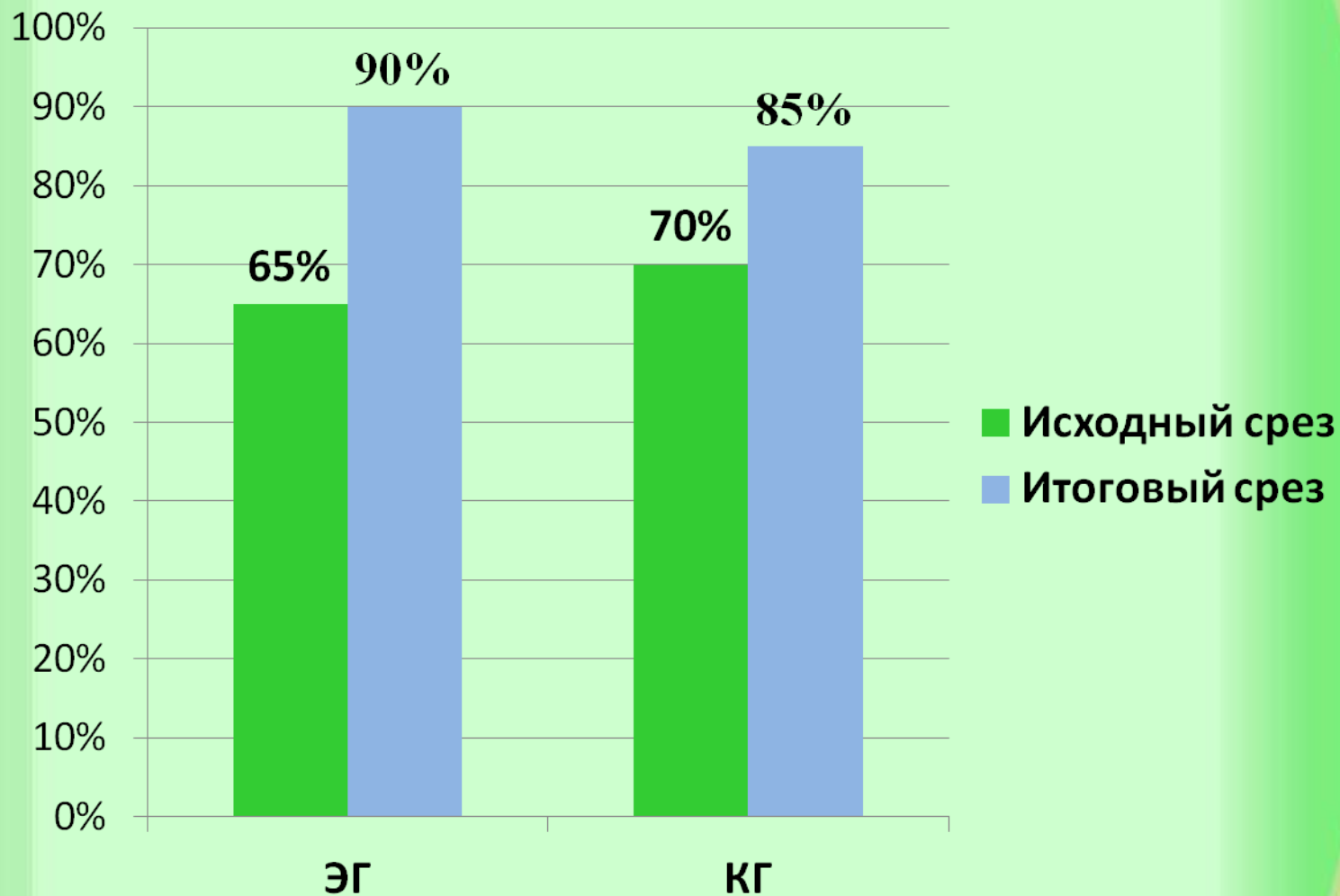


Итоговые уровни 2012г



■ низкий ■ средний ■ высокий

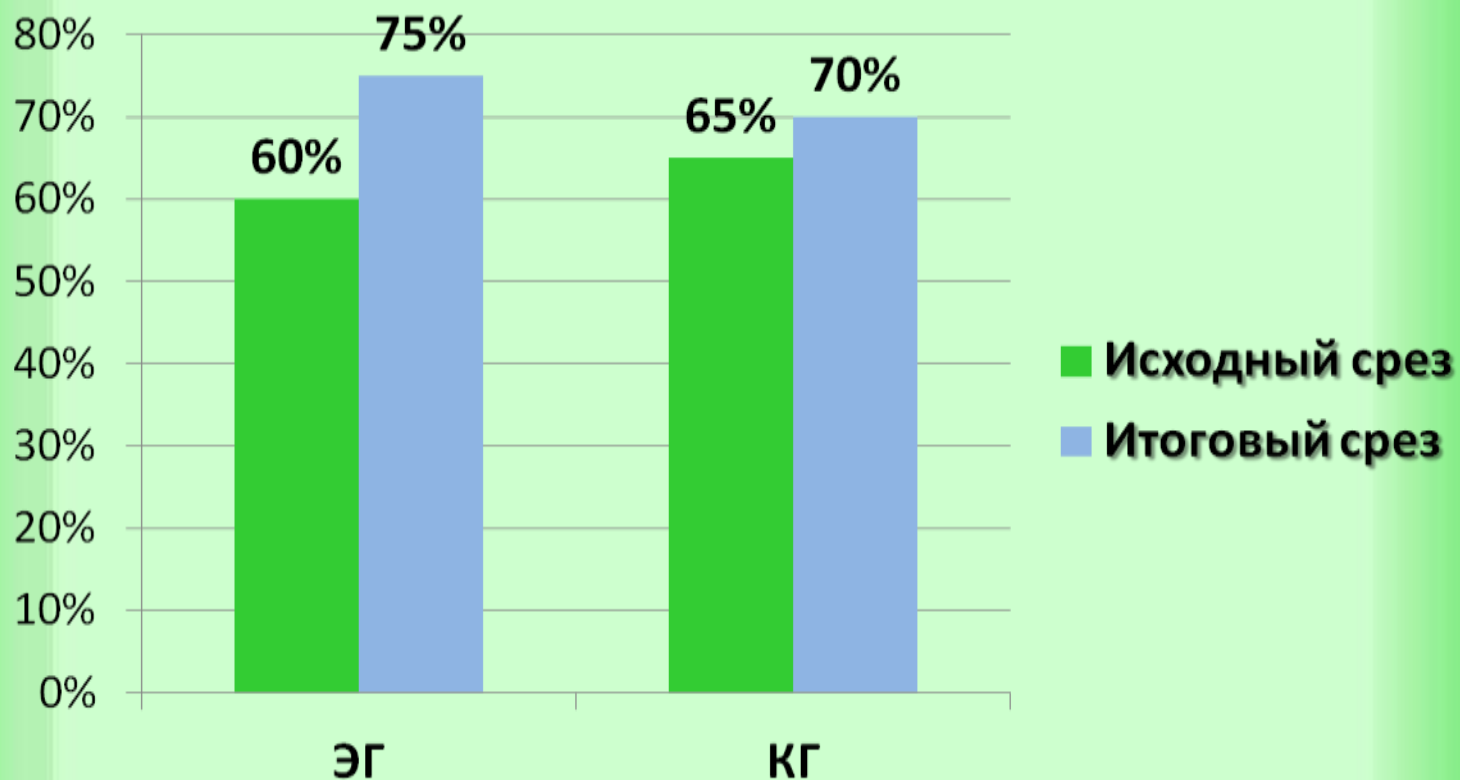
Результативность опыта (доля детей с нормальной осанкой)



Чабан А.А.



Результативность опыта (доля детей с нормальной стопой)



Чабан А.А.







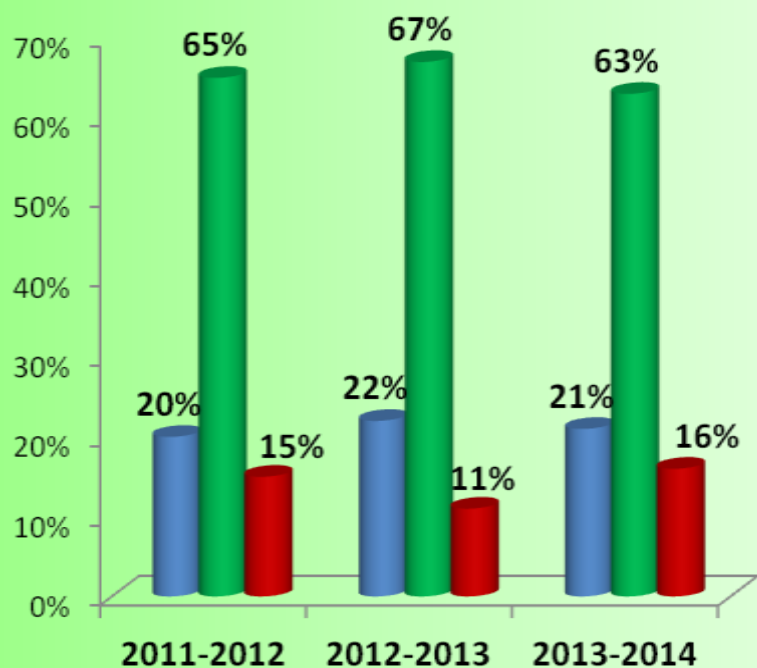
10.03.2015

Чабан А.А.

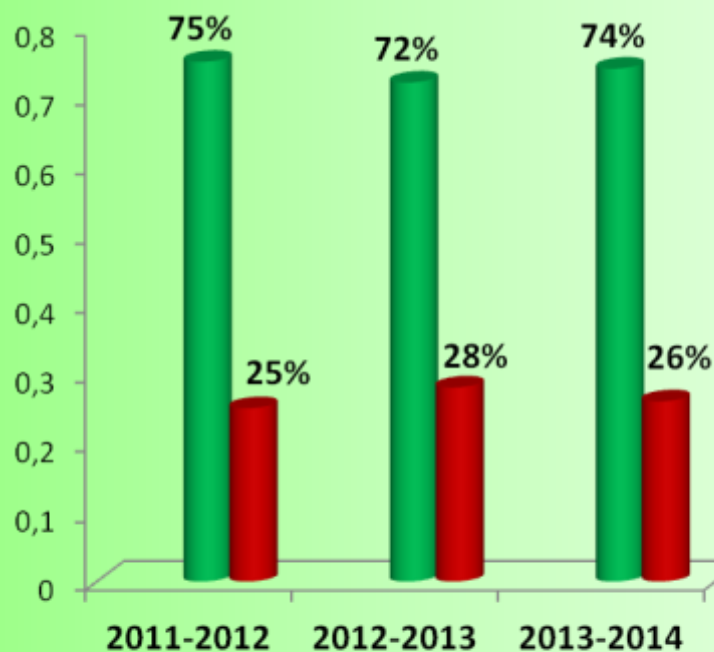
Результативность опыта

Динамика развития общей физической подготовленности детей

Исходные уровни



Итоговые уровни



■ низкий ■ средний ■ высокий



Требования ФГОС ДО к психолого-педагогическим условиям:

поддержка
положительной
самооценки,
уверенности в
собственных
возможностях

использование
форм,
соответствующих
возрастным и
индивидуальным
особенностям
детей

поддержка
инициативы и
самостоятельн
ости детей в
выполнении
упражнений

возможность
выбора
направления
аэробики по
собственному
желанию

взаимодействие
с учетом
возможностей
каждого ребенка

поддержка
положительного,
доброжелательного
отношения детей
друг к другу в
процессе
выполнения
аэробики



Распространение педагогического опыта

- ◆ На заседаниях педагогического совета и открытых занятиях в ДОУ
- ◆ На заседании городского методического объединения инструкторов по физической культуре



Воспроизводимость опыта

Ознакомление с опытом использования оздоровительной аэробики с детьми 6-7 лет педагогической общественности города послужило стимулом для внедрения оздоровительной аэробики в процесс физкультурно-оздоровительной работы в других ДОУ города:

- МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 25
- МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 83
- МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 44
- МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 41
- МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 64
- МАДОУ г. Нижневартовска ДС №17





- ♦ опыт был представлен на «Ярмарке вариативных программ» г. Нижневартовск, 2012 г.;
- ♦ на выставке окружного семинара-совещания «Актуальные вопросы развития дошкольного образования в ХМАО-Югре» ноябрь 2014 года

- ♦ на выставке «Образование для каждого в соответствии с вызовом нового времени» на городском августовском совещании работников системы образование г. Нижневартовск, 2012 г .



Распространение педагогического опыта

Проект награжден Дипломом 1 степени (конкурс на Национальную премию в области образования «Элита Российского образования» г. Москва) 2012 г.;



Опыт работы по внедрению Проекта вошел в «Систему физкультурно-оздоровительной работы ДОУ», награжденной Дипломом 1 степени на Всероссийском конкурсе воспитательных систем образовательных учреждений г. Москва 2012 г.



Спасибо за внимание!

