Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Хаарчаана»

Педагогический проект

«Этноаэробика –

как средство развития  
 двигательных навыков дошкольников»

Проект составила:

Воспитатель: средней группы «ЧУКИЧААН»

Корнилова Мария Александровна

с.Батагай – Алыта 2023 год

**Актуальность**

**и педагогическая целесообразность проекта**

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности.

Правильное физическое воспитание детей укрепляет и закаливает организм, является наиболее эффективным средством важнейшим стимулятором роста и развития детей.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка. В этот период ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Актуальность занятий в группах детского фитнеса заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементам национального танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников.

**Новизна Проекта** заключается в использовании большого количества аэробных упражнений, всесторонне воздействующих на различные части тела, на развитие всех физических качеств, в выполнении элементов базовой аэробики, повышение уровня привлекательности занятий физической культурой через приобщение к этноаэробике.

Этноаэробика - как средство развития двигательных навыков дошкольников, это система упражнений, которая дает бодрость, здоровье, мышечную радость, повышает тонус нервной системы, неограниченный выбор движений, воздействующих на различные части тела, на развитие всех физических качеств.

К этноаэробике относятся все физические упражнения, при выполнении которых организм потребляет большое количество кислорода. Происходит это за счет стимуляции сердечной и дыхательной деятельности, с помощью циклических движений – бег, прыжки, национальные танцы. А кислород, как известно, - необходимый элемент существования живой материи.

При занятиях этноаэробикой ребенок физически крепнет, становится более подвижным, успешно овладевает основными движениями, у него хорошая координация при ходьбе, беге, прыжках. Совершенствуются процессы высшей нервной деятельности: развивается способность анализировать, обобщать, улучшается произвольная память.

**Цели и задачи Проекта**

**Цель:** Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами музыкально-ритмического воспитания.

**Задачи:**

Образовательные:

* Развитие физических качеств;
* Совершенствование гибкости и ловкости;
* Повышение уровня ритмической подготовки

путем использования музыкальной композиции;

Оздоровительные:

* Формирование правильной осанки;
* Профилактика плоскостопия;
* Укрепление опорно - двигательного аппарата;

Воспитательные:

* Воспитывать интерес к занятиям по аэробике, к культуре эвенов;
* Воспитание чувства прекрасного, эстетической культуры;
* Воспитание ценностного отношения к здоровому

образу жизни

**Планируемые результаты:**

Результаты освоения проекта представлены в виде целевых ориентиров, которые базируются на ФГОС ДО и задачах данного проекта. В результате освоения данного проекта происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям этноаэробикой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей занятий, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

К целевым ориентирам дошкольного образования в соответствии с Проектом «Этноаэробика» относятся следующие социально-нормативные характеристики возможных достижений ребенка:

Ребенок овладеет разнообразными двигательными умениями и навыками;

Ребенок укрепит здоровье;

Ребенок научится творческому самовыражению посредством двигательных действий;

Ребенок разовьет художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию;

Ребенок научится красиво, грациозно двигаться.

Результатом освоения проекта «Этноаэробика» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, целеустремлённость, любознательность, артистичность, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

**Направленность Проекта:** физкультурно-спортивная.

**Срок реализации проекта**: 3 года.

**Целевая группа:**

* от 2 до 5 лет;
* родители;
* обучающиеся МБОУ «ССОШ им.Р.И.Шадрина»;

**План проекта:**

**1 этап.** Подготовительный. Пополнение профессиональных знаний:

* 1. Сбор и изучение информации по методике проведения занятий аэробикой.
* 2. Работа с интернет-сайтами и литературой.
* 3. Разработка конспектов занятий аэробики, гимнастики, подвижных игр и ОРУ с использованием национально-музыкальных инструментов.
* 3.  Подбор музыки для занятий.
* 4. Собеседование с детьми с целью выявления их интереса к занятиям.

**2 этап**. Основной. Работа с детьми:

* Разучивание с детьми профессиональных терминов, упражнений и движений этноаэробики.
* Разучивание подвижных игр эвенов.
* Проведение утренней гимнастики с элементами этноаэробики.
* Проведение занятий по этноаэробике с использованием национально-музыкальных инструментов.
* Внедрение методики этноаэробики в работу с дошкольниками.
* Этноаэробика под музыку.

Работа с родителями:

* Консультация для родителей «Этноаэробика - в детском саду»
* Оформление фото выставки.

**3 этап.** Заключительный:

* Презентация проекта.
* Постановка этноаэробики к празднику эвенов «Слет оленеводов»

**Формы, методы, режим занятий.**

Формы занятий:

* Теоретические и практические занятия.
* Индивидуальные, групповые, игровые

Основная форма обучения – тренировочное занятие. Продолжительность занятий от 20 до 45 минут, 1 раз неделю.

Занятия будут оказывать положительное воздействие на организм при соблюдении ряда методических правил и приемов:

1. ***Общепедагогические методы***:

* Словесные методы: рассказ, беседа, инструктирование, объяснение, сопроводительные пояснения, указания и команды, словесные оценки.
* Методы наглядного восприятия:

*Наглядно-зрительные*:

* показ, демонстрация физических упражнений и их элементов;

-использование наглядных пособий (плакаты, фотографии, видеоматериалы);

* имитация (подражание);
* зрительные ориентиры (предметы, разметка пола, показ световой указкой).

*Наглядно-слуховые*: музыка, песни.

*Тактильно-мышечные:* непосредственная помощь воспитателя.

*2.* ***Специфические методы:***

Методы обучения двигательным действиям:

-Метод расчленённого упражнения - разучиваемое действие расчленяется на элементы без существенного искажения характеристик.

-Метод целостного упражнения - при освоении простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно.

Эти методы относятся к ***строго регламентированным***, при их использовании важна роль подводящих и имитационных упражнений.

Методы строго регламентированного упражнения:

* непрерывный - однократное непрерывное выполнение упражнений;
* интервальный - упражнения с регламентированными паузами отдыха.

Метод ***частично регламентированного упражнения***

-проведение упражнений в игровой форме (игровой метод);

-проведение упражнений в соревновательной форме (соревновательный метод);

- Метод закрепления упражнения (многократные повторения под музыку).

**Ожидаемые результаты 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 аэробике 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 (jampingjack) — прыжки ноги врозь-вместе, сидя на мяче.

• V-step—ходьба ноги врозь-вперед, ноги вместе -назад и другие.

**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.