

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение "Детский сад №4 "Соколенок"  
городского округа г.Дагестанские Огни

368670

г.Даг.Огни ул, Ленина,25

«\_\_\_» август 2020

E-mail: [sokolenok4@mail.ru](mailto:sokolenok4@mail.ru)



адрес сайта МБДОУ №4«Соколенок»:  
<https://dag-4-sok.tvoyasadik.ru/>

# План по самообразованию

инструктора по физической культуре  
Алихановой Т.Д.

«Степ – аэробика,  
как эффективный метод физкультурно-оздоровительной работы  
для дошкольников»



## на 2020-2021 учебный год

### Актуальность:

В последнее время наблюдается снижение двигательной активности детей. Свой досуг они проводят сидя за компьютером или у телевизора. А ведь в детском возрасте движения жизненно необходимы. В результате дефицита движений страдает мышечная система, снижается тонус мышц, **работоспособность**, выносливость, снижается устойчивость организма к простудным заболеваниям, идет нарушение обмена веществ. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Доступным средством увеличения потенциала здоровья является физическая культура.

Чтобы во время занятий по физическому воспитанию у детей появилось чувство радости, улучшилось настроение - необходимы новые технологии, **методы**, формы способствующие укреплению здоровья дошкольников. Особое внимание следует уделять подбору **физкультурного оборудования**. Одним из таких является **степ-платформа**.

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

### 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**.
- участие родителей в жизни детского сада

# ПЛАН РАБОТЫ

## на 2020-2021 учебный год.

### Содержание деятельности сроки

1. Работа над темой самообразования – **август**
2. Изучение методической литературы по теме самообразования --**в течении года**
3. -Разработать рабочую программу *«Степ-аэробики»*.  
  
- Подготовить календарно-тематическое планирование на учебный год для детей старшей группы, занимающихся в кружке.  
  
-Подготовить консультацию для родителей на тему: «Эффективность использования степ -платформ»-- **сентябрь**
4. Проведение занятий кружка *«Степ-аэробика»* -**в течении года**  
**2 раз в неделю**
5. Подбор музыкального сопровождения- **в течении года**
6. Подбор ритмических заданий, подбор релаксационных упражнений и подбор упражнений на дыхание, включая мудры. -**в течении года**  
  
-Подготовить консультацию для родителей на тему: «Эффективность использования степ -платформ»- **октябрь**
7. Подготовить показательные выступления кружка *«Степ-аэробики»* на спортивном празднике, посвящённом Дню защитника Отечества -**февраль**
8. Подготовить показательное выступление кружка *«Степ-аэробики»* на выпускном празднике.- **май**
9. Подготовить проект *«Степ – аэробика как здоровьесберегающая технология»*

## 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.