**Паспорт проектной деятельности на 2020-2021 учебный год**

**(руководитель Андреева Н.Ю.)**

**Название проектной деятельности:** Степ-аэробика

**Направление развитии (образовательная область):** Физическое развитие

**Цель:** Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки и начальных представлений о здоровом образе жизни

Задачи

1.Укрепление здоровья:

* развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника;
* формировать правильную осанку, стопу;
* стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;
* приобщать к здоровому образу жизни;
* воспитывать выносливость.

2.Развитие двигательных качеств и умений:

* развивать точность и координацию движений;
* развивать гибкость, пластичность;
* развивать умение ориентироваться в пространстве;
* обогащать двигательный опыт ребенка.

3.Развитие музыкальности:

* развивать способность слушать и чувствовать музыку;
* развивать чувство ритма;
* развивать музыкальную память.

4.Развитие психических процессов:

* развивать восприятие, внимание, память, мышление;
* тренировать подвижность и гибкость нервных процессов.

5.Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;

- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

**Методы, приемы, технологии:**

1. Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая- то одна тема, направление перемещений или стиль движений;
2. Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении;
3. Метод повторений;
4. Метод музыкальной интерпретации. Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.). Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.);
5. Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение;

**Используемая парциальная программа:** Сулим Е.В. Детский фитнесс. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224с. (Растим детей здоровыми).

**Мониторинг:**

1. Наблюдение - это один из основных эмпирических методов, состоящий в преднамеренном, систематическом и целенаправленном восприятии психических явлений с целью изучения их специфических изменений в определенных условиях и поиска смысла этих явлений, который непосредственно не дан.

2. Метод экспертных оценок - заключается в проведении экспертами интуитивно-логического анализа проблемы с количественно обоснованным суждением и формальной обработкой результатов. Важным моментом в использовании данного метода является выбор экспертов. Экспертами могут быть лица, хорошо знающие испытуемых и изучаемую проблему. Экспертная оценка выводится в виде количественной оценки выраженности изучаемых свойств. Исследователь обобщает и анализирует оценки экспертов.

**Вид проекта:** долгосрочный

**Срок реализации:** сентябрь 2020 – май 2021

**Участники (кол-во), группа, возраст:** 12 детей, средняя группа, 3-4 года

**Время проведения одного мероприятия:** 20 минут

**Место проведения одного мероприятия:** физкультурный зал

**Отчет в форме:** презентация на педагогическом совете

**Ожидаемые результаты:** Целенаправленная работа с использованием степ - платформ позволит достичь в том чисел следующих результатов: сформированность навыков правильной осанки; сформированность правильного речевого дыхания; развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстрота, сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координация движений и функция равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка); сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку; выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью; воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности; воспитывать чувство уверенности в себе.

**Перспективный план работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Задачи | Методические приемы |
| Сентябрь | 1. Мониторинг 2. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки 3. Разучивание аэробных шагов без степов 4. Развивать равновесие, выносливость 5. Развивать ориентировку в пространстве. Познакомить со степ-платформой Разучить комплекс №1 на степ - платформах | Наблюдение, тестирование Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа |
| Октябрь | 1.Разучить комплекс №2 на степ – платформах  2.Учить правильному выполнению степ шагов на степах (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка)  3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе  4.Развивать мышечную силу ног  5.Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мячами маленького диаметра | Показ, объяснение, похвала, поощрение |
| Ноябрь | 1.Разучить комплекс №3 на степ - платформах 2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.   1. Разучивание новых шагов 2. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 3. Укреплять дыхательную систему. 4. Развивать уверенность в себе. | Показ, объяснение, похвала, поощрение |
| Декабрь | 1.Разучить комплекс №4 на степ - платформах  2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук   1. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Knee Up), с махом в сторону (Lift Side) 2. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке 3. Развивать умения твердо стоять на степе | Показ, объяснение, похвала, поощрение |
| Январь | 1.Разучить комплекс №5 на степ - платформах 2.Закреплять ранее изученные шаги   1. Разучить новый шаг (Tap Down) 2. Развивать выносливость, гибкость 3. Развитие правильной осанки | Показ, объяснение, похвала, поощрение |
| Февраль | 1. Разучить комплекс №6 на степ - платформах 2. Продолжать закреплять степ шаги 3. Учить реагировать на визуальные контакты 4. Совершенствовать точность движений 5. Развивать быстроту. | Показ, объяснение, похвала, поощрение |
| Март | 1. Разучить комплекс №7 на степ - платформах 2. Поддерживать интерес к занятиям степ­аэробикой 3. Совершенствовать разученные шаги 4. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног 5. Воспитывать любовь к физкультуре 6. Развивать ориентировку в пространстве 7. Разучивание связок из нескольких шагов | Показ, объяснение, похвала, поощрение |
| Апрель | 1.Разучить комплекс №8 на степ - платформах  2.Разучивание новых элементов  3.Упражнять в сочетании элементов 4.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов  5.Продолжать развивать мышечную силу ног | Показ, объяснение, похвала, поощрение |
| Май | Мониторинг | Наблюдение, тестирование |
|  | 1.Повторение комплексов 2.Закреплять разученное   1. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 2. Развивать умение действовать в общем темпе | Показ, объяснение, похвала, поощрение |