

Раздел	Комментарии
Название образовательной практики	«Фитнес-аэробика «Baby Step»
Номинация	Физкультурно-спортивная направленность
Место и назначение образовательной практики в содержании и реализации ДООП	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-аэробика «Baby Step»
Цель	Повышение уровня физической подготовленности и формирование потребности к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста через занятия фитнес – аэробикой и Сибирским бордом.
Ключевые задачи, на решения которых направлена образовательная практика	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка) через занятия фитнес-аэробикой; - Формировать начальные знания, умения и навыки в овладении исполнения базовых шагов аэробики и танцевальных элементов (BasicStep, Knee up, Kick, Open step, Grapevine, StepTouch, Scoop, Double step touch и др.); - Формировать умение уверенно держать равновесие и выполнять сложно – координационные упражнения с использованием Сибирского борда; - Формировать потребность в здоровом образе жизни.
На какую группу участников образовательной деятельности направлена практика	Возраст детей, участвующих в реализации программы – 4–7 лет
Ключевые слова образовательной практики	Физическое развитие, укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни через занятия фитнес-аэробикой и Сибирским Бордом
Актуальность и педагогическая целесообразность внедрения образовательной практики	В современном обществе предъявляются высокие требования к человеку, к его знаниям и способностям. Приоритетным становится

интеллектуальное развитие ребенка. Дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже нормы. Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц. Снижается сила и работоспособность мускулатуры, что влечет за собой нарушение функций организма.

Мы на практике убеждаемся в снижении интереса дошкольников к двигательной активности, их малоподвижности, нежелании принимать участие в играх и упражнениях. Стоит отметить и то, что современные дети проводят много времени с различными гаджетами, что несомненно оказывает негативное воздействие на физическое развитие и на организм в целом. Именно гиподинамия в детском возрасте приводит чаще всего к снижению уровня здоровья дошкольников и к ослаблению иммунитета.

Нельзя забывать, что дошкольный возраст – важный период в формировании физического здоровья. Именно в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением приведут к положительным результатам.

Актуальность образовательной практики заключается в том, что именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В период от 4 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. Привлечь дошкольника к двигательной активности помогают такие инновационные технологии, как фитнес-аэробика и Сибирский Борд. Занятия проводятся под музыкальное сопровождение, тем самым

создают положительный эмоциональный фон, а использование нестандартного оборудования повышают интерес к физической культуре и спорту.

Педагогическая целесообразность педагогической практики «Baby Step» для дошкольников включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, смысловая ориентация направлена на развитие и совершенствование жизненно важных умений и навыков, основана на принципе постепенного увеличения физической нагрузки в соответствии с возрастанием уровня тренированности детей. Двигательная активность представлена интересными игровыми, танцевальными, силовыми уроками, которые оказывают благотворное влияние на укрепление здоровья ребенка, его физическое и умственное развитие.

Обучение технике неотделимо от практической деятельности – начальный и главный этап общеобразовательной двигательной подготовки (школа движений), способствует точному выполнению и выработке навыка физических упражнений, помогает избежать травм и повреждений. Вся образовательная часть материалов программы (теоретическая подготовка, специальные знания о технике выполнения элементов и другие понятия) вплетена в тренировочный процесс и выражается в виде пояснений, объяснений, беседе и демонстрации материала непосредственно во время движения – выполнения упражнений, шагов и связок шагов аэробики. Такой подход, учитывая особенности психических процессов детей данного возраста, должен способствовать наилучшему выполнению образовательных и оздоровительных задач.

Основная идея, суть, базовый принцип образовательной практики

Контроль за сохранением и укреплением здоровья дошкольников, формирование у них потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни являются одной из основных задач физического воспитания.

Вследствие негативного влияния гиподинамии необходимо повышать мотивацию дошкольников к занятиям физическими упражнениями за счет использования новых форм двигательной активности, в частности фитнес-аэробики и Сибирского борда.

Аэробика – одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Аэробная нагрузка в форме танцевальных движений позволяет достичь положительного эффекта обычных гимнастических упражнений (увеличение мышечной силы, гибкости, «общей культуры движений» и т.д.), создать высокую эмоциональность и положительный психологический фон, ликвидировав при этом монотонность занятий.

Упражнения могут служить средством профилактики и лечения заболеваний. Аэробная тренировка увеличивает способность организма мобилизовать жиры в качестве источника энергии. Поэтому аэробные тренировки положительно влияют на нормализацию веса тела.

Аэробика считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей.

Наш детский сад постоянно стремится улучшить качество жизни своих воспитанников. Для развивающих-спортивных игр и занятий с детьми было приобретено новое оборудование – Сибирские борды. Это идеальная предметно-развивающая среда для дошкольников, потому что это

оборудование справляется с двумя главными задачами федерального стандарта образования в ДОУ:

-помогает обнаружить и развить индивидуальные способности каждого ребенка;

-способствует социализации детей в комфортной психоэмоциональной обстановке.

Дети с большим удовольствием путешествуют по стране «БОРДландии», изучая, исследуя и покоряя этот волшебный предмет. Он помогает укрепить осанку, мышечный корсет, развивает координацию, чувство равновесия, учит осознавать себя в пространстве — лучше понимать своё тело и чувствовать его границы. Используя борд по своему усмотрению и замыслу, развиваем фантазию и творческий потенциал.

При занятиях фитнес-аэробикой и Сибирским бордом необходимо соблюдать базовые принципы: сознательности и активности, наглядности, систематичности, постепенности, последовательности и индивидуализации.

Под принципом сознательности и активности подразумевается целеустремленность занимающихся и применение имеющихся двигательных навыков для достижения конечной цели. Необходимо учить своих подопечных преодолевать трудности и неудачи, осознавать свои действия и быть активными в их проявлении. При осуществлении принципа наглядности необходимо создавать определенный образ и понятие действия для занимающегося, показать на собственном примере или с помощью ученика, владеющего техникой, выполнение физического упражнения, использовать видеопказ. Принцип может реализовываться не

	<p>только за счет зрительного восприятия, но и за счет ощущений слухового и вестибулярного анализаторов.</p> <p>Занятия должны быть систематическими, т.к. только регулярные воздействия обеспечивают развитие функциональных возможностей организма. Восстановление нарушенных функций основных систем организма также возможно лишь при условии регулярных занятий.</p> <p>Постепенное увеличение нагрузки в тренировочном процессе связано с применением физической нагрузки на занятиях и усложнением техники выполняемых двигательных действий.</p> <p>Принцип последовательности – это правило соответствия уровня развития диапазона двигательных качеств занимающихся требованиям технического исполнения действия.</p> <p>Режим усложнения должен быть оптимальным, соответственно возрасту, если дети не усвоили материал, то стоит вернуться к более медленному темпу и повторить.</p> <p>Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, я стараюсь всесторонне развивать ребенка, планировать и прогнозировать его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности дошкольника, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности.</p>
<p>Через какие средства (технологии, методы, формы, способы и т.д.) реализуется образовательная практика</p>	<p>Образовательная практика включает в себя 2 раздела: фитнес-аэробика (аэробика, степ-аэробика, стретчинг, фитбол, силовая тренировка) и Сибирский борд. Фитнес-аэробика – это современный и достаточно эффективный инструмент в пропаганде</p>



здорового образа жизни. Но самое главное ее достоинство – ее оздоровительный эффект. В программе применена методика детского фитнеса в сочетании с оздоровительными технологиями: игровая гимнастика, дыхательная гимнастика, координационная игра, релаксация. Возможности применения фитнес-аэробики широки, диапазон упражнений огромен. Данное направление является мощным комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном, так и воспитательном направлении развития личности человека.

Также новизна его заключается в органическом соединении спорта и искусства, единством движения и музыки. Современные направления фитнеса, адаптированные для детей, позволяют проводить очень интересные и насыщенные занятия с детьми, с помощью которых можно добиться значительного тренировочного эффекта. При этом за основу берется аэробика, как одно из направлений фитнес-программ, построенных на основе различных гимнастических упражнений, выполняемых под музыку.

Аэробика способствует развитию выносливости, силы мышц, координационных способностей и музыкально-ритмических навыков, гибкости. Фитнес в целом и аэробика в частности – это достаточно эмоционально насыщенная форма организации физической активности, при этом музыкальное сопровождение и сам характер движений способствуют формированию позитивной атмосферы на занятиях. Дети испытывают удовольствие от тренировок, а это очень важно для формирования у них привычки заниматься фитнесом.

Элементы аэробики включаются в разные части занятия, в соответствии с поставленными задачами. Например, в



вводной части можно использовать разные виды ходьбы и прыжков, в основной – сложно-координационные танцевальные движения.

Степ-аэробика – ритмичные упражнения вверх и вниз по специальной степ-платформе, высота которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений. Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

Стретчинг - это целый ряд упражнений и поз, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах, растягивание мышц, связок, сухожилий туловища и конечностей, а также на расслабление организма. Техника стретчинга основана на растягивании отдельной группы мышц, что значительно улучшает показатели их силы и прочности

Фитбол - позволяет детям быстрее и эффективнее освоить разнообразные двигательные умения и комплексно развивать физические качества. Занятия на фитболе для детей способствуют развитию выносливости, гибкости, приносят детям удовольствие, радость, они превращаются для ребенка в игру.

Силовая тренировка. Направлена на развитие и укрепление всех групп мышц, а также на развитие у детей силы, выносливости.

Включает в себя общеукрепляющие упражнения из разных исходных положений, направленные на укрепление мышц спины, живота, плечевого пояса и ног. Выполняются упражнения без предмета, с применением гантелей, скакалок, гимнастических палок и др.

Сибирский борд – это тренажёр в виде изогнутой доски, который применяется для стимуляции мозжечка, отвечающего за координацию движений, равновесие и мышечный тонус опорно-двигательного аппарата. Занятия с использованием



данного оборудования помогают не только развивать физические качества дошкольника, но и формируют творческие способности детей (борд-это горка, шезлонг, балансир, качели, трасса, кукольная кровать, домик и т.д.).

Нестандартное оборудование позволяет развить основные движения, поддержать положительные эмоции, разнообразить игровую деятельность, повысить уровень воспитательно-образовательного процесса, развивать каждого ребёнка с учётом его интересов и желаний.

Он помогает развить баланс, вестибулярный аппарат и чувство равновесия, владеть своим телом, ориентироваться в пространстве. Занятия дают хорошую физическую нагрузку на детский организм, поскольку во время упражнений задействуются разные комплексы мышц. В первую очередь это очень важно для детей, которые страдают от избыточного веса.

Регулярные упражнения формируют ровную осанку, повышают ловкость, способствуют хорошей растяжке, укрепляют мышечный корсет.

Чувство баланса и умение держать равновесие очень важно для развития крупной моторики ребенка. В свою очередь крупная моторика тесно связана с речью ребенка.

Основной формой проведения занятий является организованная деятельность. В структуру любой организованной деятельности по физической культуре входят три части: подготовительная, основная и заключительная. 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. Каждая тренировка начинается с разминки, затем в игровой форме проходит основная силовая часть, выполняются упражнения на поддержание осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, упражнения на релаксацию.

Форма обучения: обучения

Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности:

Основной формой работы с детьми является занятие в игровой форме. В занятия включены физкультминутки, которые позволяют детям расслабиться, а педагогу разграничить занятие на структурно-смысловые части.

Форма и тип организации работы

учащихся: Групповая и индивидуальная.

Форма обучения и виды занятий:

Практические и теоретические занятия в игровой форме под музыкальное сопровождение.

В ходе образовательного процесса используются элементы следующих

педагогических технологий:

- индивидуального обучения;
- группового обучения;
- коллективного взаимообучения;
- разноуровневого обучения;
- игровой деятельности;
- коллективной творческой деятельности.

В процессе обучения применяются **методы**

обучения по источнику передачи и

восприятия информации: словесный (рассказ, беседа), наглядный (иллюстрации, дидактический, наглядный материал)) и практический (показ); **по характеру**

деятельности: объяснительно-

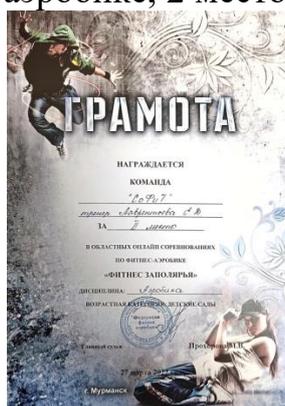
иллюстративный (дети воспринимают и усваивают готовую информацию),

	<p>репродуктивный (дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности), частично поисковый (участие детей в коллективном поиске решения поставленных задач) и метод игры.</p>
<p>Построение преемственности между уровнями освоения образовательной практики</p>	<p>Программа рассчитана на 1 год. Соответственно уровень один – стартовый.</p>
<p>Стартовый доступ участника образовательной практики к любому из представленных уровней сложности</p>	<p>Адресат программы: дети дошкольного возраста 4-7 лет. Образовательная практика дает возможность заниматься всем желающим детям, которые проявляют интерес к занятиям, независимо от способностей и уровня общего развития. Вступительные испытания не предусмотрены.</p>
<p>Механизм, посредством которого осуществляется доступ к уровням образовательной практики</p>	<p>Аэробика – одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Аэробная нагрузка в форме танцевальных движений позволяет достичь положительного эффекта обычных гимнастических упражнений (увеличение мышечной силы, гибкости, «общей культуры движений» и т.д.), создать высокую эмоциональность и положительный психологический фон, ликвидировав при этом монотонность занятий.</p> <p>Упражнения фитнес-аэробикой могут служить средством профилактики и лечения заболеваний. Аэробная тренировка увеличивает способность организма мобилизовать жиры в качестве источника энергии. Поэтому аэробные тренировки положительно влияют на нормализацию веса тела.</p> <p>Для достижения оздоровительного эффекта необходимы следующие условия: 1) участие в работе больших мышечных групп; 2) возможность продолжительного выполнения физических упражнений; 3) ритмический характер мышечной деятельности.</p>

	<p>Стартовый уровень подразумевает к концу обучения приобретение следующих знаний, умений и навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развиты двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координация движений и функции равновесия для тренировки вестибулярного аппарата); - Сформированы начальные знания, умения и навыки в овладении исполнения базовых шагов аэробики и танцевальных элементов (BasicStep, Knee up, Kick, Open step, Grapevine, StepTouch, Scoop, Double step touch и др.), дети умеют составлять связки из базовых шагов; - Сформированы умения уверенно держать равновесие и выполнять сложно – координационные упражнения с использованием Сибирского борда; - Сформировано представление и потребность в здоровом образе жизни.
<p>Способы, средства, инструменты измерения результативности образовательной практики</p>	<p>Приобретенный дошкольниками опыт дает дошкольникам широкие возможности. Воспитанники ежегодно участвуют в мероприятиях различного уровня:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Открытое первенство среди образовательных учреждений РФ и стран ближнего зарубежья «Лига Чемпионов», где становятся победителями и призерами; 



- Всероссийский фестиваль среди воспитанников дошкольных организаций по спортивной скакалке «Прыг-скок скакалочка!», участники
- Областные соревнования по фитнес-аэробике, 2 место



- Ежегодно демонстрируют свои умения и навыки на семинарах перед слушателями ИРО.
- Активно принимают участие в показательных выступлениях различного уровня спортивной направленности.

При наличие публикации материалов по теме

1. www.vospitately.ru конспект занятия по аэробике на тему: «Использование

<p>реализации практики укажите ссылки на источники</p>	<p>специальных физических упражнений для обогащения двигательного опыта детей подготовительной группы» СМИ Эл № ФС77-69912, серия АВ № 1242 от 14.05.2021</p> <p>2. Публикация ГАУДПО МО «Институт развития образования» Инновационные формы здоровьесбережения в работе с воспитанниками дошкольной образовательной организации. Тема: Развитие координационных способностей у старших дошкольников посредством использования Сибирского борда (Печатное издание, 2022)</p>
<p>При наличии видеоматериалов о реализации практики укажите ссылку на них</p>	<p>https://youtu.be/LEXPv-Js6vs https://youtu.be/0dHnuIdH59M https://youtu.be/y8FxkmSysUY</p>

Приложение 1 Результаты реализации образовательной практики



