

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА ДЕТСКИЙ САД №41
«РОСИНКА»**



Образовательный проект

**«Педагогическая инвестиция – хороший вклад в
будущее образования»**

**Реализация программы
спортивно-оздоровительной направленности
«Развитие физических качеств детей старшего
дошкольного возраста посредством
спортивной аэробики»**

**участника конкурса профессионального мастерства
среди молодых педагогических работников
всероссийских образовательных организаций
«Педагогический дебют- 2023»**

Потамошневой Елены Юрьевны

**г. Нижневартовск
2023**

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1	Краткая аннотация проекта «Педагогическая инвестиция – хороший вклад в будущее образования»	4
1.2	Ожидаемые результаты «Педагогическая инвестиция – хороший вклад в будущее образования»	5
2.	ОПИСАНИЕ УЧРЕЖДЕНИЯ	6
3.	ОБМЕН ОПЫТОМ НАСТАВНИКА С НАСТАВЛЯЕМЫМ МОЛОДЫМ СПЕЦИАЛИСТОМ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»	9
4.	ПРОГРАММА «РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ»	10
4.1	Цель и задачи программы «Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста посредством спортивной аэробики»	11
4.2	Разделы проведения занятия по физической культуре.	12
4.3	Условия проведения занятий.	13
4.4	Основные принципы и методы организации занятий.	13
4.5	Основные базовые шаги. Терминология.	16
4.6	Дыхательные упражнения.	19
5.	ЗАКЛЮЧЕНИЕ	20
6.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	21

*Мы должны развивать способность видеть в других не то,
какие они в настоящее время, а то, кем они могут стать»*

Махатма Ганди

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современный этап развития системы образования России характеризуется проблемой обеспечения квалифицированными кадрами. С одной стороны, наблюдаются трудности в привлечении молодых специалистов, с другой - явно прослеживается тенденция «вымывания» молодой и средней возрастной категории педагогов, выбравших дошкольное образовательное учреждение местом работы. Одним из эффективных способов обновления и сохранения педагогического коллектива является наставничество.

На решение проблемы создания универсальной модели наставничества, которая сориентирована на три группы педагогов, МАДОУ ДС №41 «Росинка» запустил в действие данный педагогический проект «Педагогическая инвестиция – хороший вклад в будущее образования».

Цель проекта: разработка современной модели наставничества в МАДОУ, обеспечивающей преодоление профессиональных рисков в педагогической деятельности и мотивацию профессионального роста педагогов.

Проект нацелен на решение ряда задач, таких как:

- ✓ анализ теоретического обоснования понятия «наставничество», теоретических подходов к реализации наставничества в образовании,

- ✓ анализ имеющихся в учреждении ресурсов и сложившихся традиций наставничества,
- ✓ соотношение перспективных и эффективных для общего образования элементов системы наставничества с потребностями и возможностями МАДОУ д/с №41 «Росинка» для создания актуальной для организации модели наставничества,
- ✓ определение основных участников (групп) процесса наставничества, разработка критериев эффективности модели наставничества,
- ✓ апробация разработанной модели наставничества и мониторинг эффективности реализации педагогического проекта «Педагогическая инвестиция – хороший вклад в будущее образования».

1.1 Краткая аннотация проекта «Педагогическая инвестиция – хороший вклад в будущее образования»

Особенностью разработанного проекта является выделение *трёх основных групп педагогов*, нуждающихся в наставничестве:

- ✓ молодые специалисты, опыт которых не превышает трех лет;
- ✓ педагоги, начинающие работать в учреждении;
- ✓ педагоги, испытывающие проблемы профессиональной деятельности по отдельным направлениям.

В реализации проекта важным условием является соблюдение следующих принципов:

- ✓ добровольность;
- ✓ гуманность;
- ✓ соблюдение прав молодого специалиста;

- ✓ соблюдение прав наставника;
- ✓ конфиденциальность;
- ✓ ответственность;
- ✓ искреннее желание помочь в преодолении трудностей;
- ✓ взаимопонимание;
- ✓ способность видеть личность

Программа развития педагога в реализуемом проекте подкреплена полным сопровождением по 4 блокам: административное сопровождение, психолого-педагогическое сопровождение, научно-методическое сопровождение и ресурсное сопровождение.

Моими наставниками являются: председатель федерации спортивной аэробики г. Нижневартовска, руководитель студии спортивной хореографии «Синтез-ПА», Аксенова Любовь Валентиновна, а также педагог-воспитатель с многолетним стажем инструктора по физической культуре - Салимгареева Галия Миргасимовна.

1.2 Ожидаемые результаты проекта «Педагогическая инвестиция – хороший вклад в будущее образования»:

для молодого специалиста:

- ✓ познание молодым педагогом своих профессиональных качеств и ориентация на ценности саморазвития.
- ✓ качественные изменения во взаимоотношениях с коллегами, воспитанниками, родителями (законными представителями).
- ✓ стремление взаимодействовать с установкой на открытость, взаимопомощь.
- ✓ рост профессиональной и методической компетенции молодых педагогов, повышение уровня их готовности к педагогической деятельности.

для наставника:

- ✓ эффективный способ самореализации;
- ✓ повышение квалификации;
- ✓ достижение более высокого уровня профессиональной компетенции.

для образовательной организации:

- ✓ успешная адаптация молодых специалистов;
- ✓ повышение уровня закрепляемости молодых специалистов в образовательном учреждении.

Таким образом, использование в дошкольном учреждении проекта наставничества позволяет молодым педагогам быстро адаптироваться к работе в детском саду, почувствовать уверенность в своих силах, убедиться в правильности выбора профессии, наладить плодотворное сотрудничество с коллегами, проявить себя грамотным педагогом. Не меньше пользы приносит проект наставнику и образовательному учреждению в целом.

2. ОПИСАНИЕ УЧРЕЖДЕНИЯ

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Нижневартовска детский сад № 41 «Росинка» открыла свои двери 15 декабря 2008 года, 25 июля 2008 года получила свидетельство о государственной аккредитации. Учреждение имеет 3 корпуса, 43 группы из них 26 групп общеразвивающей направленности и 17 групп коррекционной направленности. Учреждение посещают 827 детей.

Приоритетные направления развития дошкольного учреждения:

- ✓ обновление содержания образования,
- ✓ создание необходимой современной инфраструктуры,

- ✓ подготовка соответствующих профессиональных кадров, их переподготовка и повышение квалификации,

- ✓ создание наиболее эффективных механизмов управления.

Детский сад как инновационное учреждение реализует:

- ✓ инновационный проект «Модернизация личностно-развивающей образовательной среды, обеспечивающей развитие личностного потенциала участников образовательных отношений "Детский сад - территория успеха каждого ребенка" в рамках реализации комплексной программы по развитию личностного потенциала в ХМАО-Югре;

- ✓ проект "Модель методического сопровождения педагогов ДООУ в условиях внедрения профессионального стандарта";

- ✓ проект «Виртуальный детский сад Обучай-ка» по дистанционному образованию дошкольников;

- ✓ инновационный образовательный проект «Приобщение дошкольников к изучению иностранного языка в условиях организации модели билингвальной среды»;

- ✓ инновационный образовательный проект «Формирование предпосылок финансовой грамотности у детей старшего дошкольного возраста»;

- ✓ инновационную программу «STEM – технология, как развитие интеллектуальных способностей и вовлечения в научно – техническое творчество дошкольников, через образовательные модули»;

- ✓ инновационную программу по ранней профориентации дошкольников по медицинскому образованию «Юный Айболит» для детей старшего дошкольного возраста;

- ✓ программу по патриотическому воспитанию дошкольников «Воспитанник Росинки – опора России»;

✓ в рамках деятельности площадки Инклюверсариума по оказанию ранней комплексной помощи детям от рождения до 3-х лет, в дошкольной организации функционирует Клуб выходного дня.

Является:

- ✓ городским форсайт-центром «Менеджмент в образовании»;
- ✓ региональной инновационной площадкой с проектом "Модель методического сопровождения педагогов ДООУ в условиях внедрения профессионального стандарта" по направлению (в рамках непрерывного развития и профессионального роста педагогических работников разработка, апробация и внедрение программ повышения квалификации, переподготовки и непрерывного профессионального развития педагогов, обеспечивающих их готовность к реализации современных моделей образовательного процесса);
- ✓ региональной площадкой по реализации проекта сетевого компетентностного центра инклюзивного образования «Инклюверсариум»;
- ✓ участником реализации комплексной программы по развитию личностного потенциала в ХМАО-Югре;
- ✓ пилотной площадкой по реализации Соглашения о сотрудничестве между Правительством ХМАО-Югры и Межрегиональной благотворительной общественной организации «Социальная сеть добровольческих инициатив "СоСеДИ"».

Осуществляет:

- ✓ социальное партнерство с ФГБОУ ВО «Нижневартовский государственный университет», БУ ХМАО - Югры «Нижневартовский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями», МБОУ "СШ №43», МБУ «Библиотечно-информационная система» (МБУ «БИС», местной спортивной общественной организацией «Федерация шахмат города Нижневартовска.

3. ОБМЕН ОПЫТОМ НАСТАВНИКА С НАСТАВЛЯЕМЫМ МОЛОДЫМ СПЕЦИАЛИСТОМ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

В рамках реализуемого проекта наставничества «Педагогическая инвестиция – хороший вклад в будущее образования», МАДОУ детский сад № 41 «Росинка» реализует взаимодействие педагога-наставника с наставляемым молодым специалистом-инструктором по физической культуре, которое направлено на преодоление профессиональных рисков в педагогической деятельности наставляемого и мотивацию его профессионального роста. Программа «Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста посредством спортивной аэробики» разработана в соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 5 декабря 2022 года, Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, а также Уставом дошкольного образовательного учреждения и другими нормативными правовыми актами Российской Федерации, регламентирующими деятельность организаций, осуществляющих образовательную деятельность, и инновационную деятельность.

Модель «Педагогический дуэт» в образовательной области «Физическое развитие» предполагает следующий план работы:

- ✓ ознакомление наставляемого с системой работы детского сада,
- ✓ ознакомление с программой и планом работы,
- ✓ обучение ведению документации,
- ✓ помощь в организации рабочего времени,
- ✓ создание необходимой современной инфраструктуры.

4. ПРОГРАММА «РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ»

На данный момент, являясь молодым специалистом, под кураторством руководителя студии спортивной хореографии «Синтез-ПА», Аксеновой Любови Валентиновны, я совершаю успешные шаги в разработке программы «Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста посредством спортивной аэробики».

Аэробной гимнастикой можно заниматься с детьми, начиная с 3-летнего возраста в доступной для них форме, а именно – игровой.

Детский организм находится в постоянном развитии, поэтому параметры, характеризующие его здоровье, постоянно изменяются. Понятие «здоровый ребёнок дошкольного возраста» включает ряд характеристик – жизнерадостность, активность, любознательность, устойчивость к неблагоприятным внешним факторам, высокий уровень выносливости, работоспособность и др. Объективными критериями состояния здоровья детей, определяемыми медиками и педагогами, являются: масса тела, частота сердечных сокращений (в покое, при стандартных пробах и ежедневных физических нагрузках), показатели артериального давления, проба с задержками дыхания на вдохе и выдохе (в сек.), около суточные показатели температуры тела, индивидуальная продолжительность сна. В комплекс «субъективных» или психолого-педагогических критериев здоровья входит набор поведенческих и личностных характеристик ребёнка (жалобы, раздражительность, утомляемость и т.д.), отмечаемых педагогами вместе с родителями.

Аэробика – это сложно координационный вид спорта, один из наиболее «здоровых» видов спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство.

Начиная заниматься спортивной аэробикой у ребенка, благодаря сложнокоординационной направленности упражнений, формируются такие физические качества, которые могут быть востребованные и в других видах спорта как в гимнастических, игровых, циклических и восточных единоборствах. В конце заключительного этапа спортивно-оздоровительной программы инструкторы по физической культуре помогут определиться с выбором вида спорта, как ребенку, так и родителям.

Стоит отметить, что на данный момент, являясь наставляемым молодым специалистом, я уже работаю над программой «Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста посредством спортивной аэробики». Данная программа способствует физическому развитию детей дошкольного возраста.

4.1 Цель и задачи программы «Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста посредством спортивной аэробики»

На своих занятиях я активно применяю элементы спортивной аэробики **с целью** развития физических качеств и укрепления здоровья детей 5-7 лет.

Задачи:

1. Способствовать освоению техники шагов аэробики и простых комбинаций в игровой форме.
2. Развивать физические качества (гибкость, выносливость, равновесие, координацию).
3. Развивать чувство ритма.

4. Содействовать повышению двигательной активности как необходимого условия в профилактике гиподинамии, укреплении различных систем организма.

5. Прививать интерес к активному и здоровому образу жизни, умение работать в команде.

Физические возможности детей дошкольной группы 5-7 лет возрастают. Движения их становятся более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении.

4.2 Разделы проведения занятия по физической культуре

Вне зависимости от возрастной группы, в образовательной деятельности присутствуют определённые разделы проведения занятия:

1. Травмобезопасность (Инструктаж по ТБ, общие правила предупреждения травматизма, запрещенные упражнения (проговариваются на каждом занятии).
2. Игроритмика (Специальные упражнения для согласования движений с музыкой).
3. Классическая аэробика (Базовые и танцевальные шаги, подскоки, махи и т. д., выполняемые под музыку в темпе 110 – 150 уд/ мин.).
4. Игровые упражнения (Упражнения на определенные мышечные группы, используются на каждом занятии).
5. Подвижные игры, прыжки на батуте (Используются на каждом занятии. Игры направлены на развитие видов движения: бега, прыжков, лазания).
6. Игровой стретчинг и самомассаж (Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки, развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность).

4.3 Условия для проведения занятий:

Занятия проходят в просторном светлом помещении. Имеется система вентиляции для постоянного поступления свежего воздуха. Температура в зале не должна быть выше +18-20 градусов.

В зале, где проходят занятия, используется инвентарь: коврики, для выполнения упражнений сидя и лёжа на полу, маленькие и большие мячи, скакалки, небольшие гантели, гимнастические палочки, обручи, степ-платформы, различные детские тренажеры.

Одежда для занятий должна быть удобной, не стеснять движений. Для занятий нужна спортивная обувь: кроссовки, чешки.

Для музыкального сопровождения: магнитофон, флеш-карта.

4.4 Основные принципы и методы организации занятий

1. **Принцип научности** предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.

2. **Принцип систематичности** обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста.

3. **Принцип доступности** означает, что изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно интересным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся.

4. **Принцип индивидуальности** предполагает такое построение процесса занятий, при котором осуществляется индивидуальный подход к

детям разного возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития.

5. **Принцип чередования** нагрузки важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.

Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального воздействия: движения в суставах конечностей, движения головой, плечами, тазом. Такие упражнения требуют концентрацию внимания только на одной части тела, небольшой группе мышц, не требуют высокого уровня концентрации движения. Постепенно усложняя комплекс можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Как правило, к 4-5 занятию дети хорошо запоминают упражнения и их последовательность в комплексе.

Показ и объяснение не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Опыт показывает, что лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать время на дополнительное обучение.

Для обучения детей подходят следующие **методы**:

1. **Структурный** – это последовательное разучивание и усвоение движений. Используются при этом специально подготовленные хореографические связки, состоящие из аэробных шагов, повторяющихся в определенном порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

2. **Метод усложнения** – обеспечивает переход от простых движений к более сложным.

3. **Метод сходства** – помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.

4. **Метод блоков** – при его использовании движения не складываются из составных частей, а объединяются в блоки по мере усвоения.

5. **Фристайл** – свободное выполнение и повторение движений под музыку.

Для воспитания нужных двигательных и спортивных качеств используются **методы и приёмы:**

- **метод развития силы** – метод повторных усилий, развития динамической силы

- **методы развития быстроты движений** – игровой метод.

Важно регулировать нагрузку на занятиях. Начинать занятие необходимо с небольшой дозировки нагрузки, выполнение упражнений – в среднем темпе, с умеренной амплитудой. Составляя комплексы упражнений и выбирая дозировку, следует помнить, что одним из решающих условий усиления или ослабления нагрузки является темп (скорость) выполнения движений. Темп выполнения упражнения определяется темпом музыкального сопровождения. Необходимо иметь в виду, что серия упражнений, включающая бег, прыжки, подскоки, элементы танца, представляет самую большую нагрузку. Продолжительность (и количество) серий может быть различной: от нескольких секунд до минуты. Темп музыки изменяется также в соответствии с уровнем физической подготовленности обучающихся.

Рекомендации по подбору темпа музыки:

Темп музыки	Кол-во акцентов в минуту	Возможные упражнения
Медленный	40-60	Дыхательные упражнения, на расслабление, равновесие.
Умеренный	60-90	Стретчинг, фитнес-йога
Средний	90-120	Аэробные шаги, силовая часть
Быстрый	120-140	Бег, прыжки, махи, подскоки.

4.5 Основные базовые шаги. Терминология

- **вокинг** (walking) – ходьба в продвижении.
- **степ** (step) – шаг.
- **степ тач**(steptouch) – шаг в сторону.

Описание выполнения задания:

И.п. (исходное положение) – О.с. – основная стойка.

- 1 - шаг правой ноги вправо;*
- 2 - приставить правую ногу;*
- 3 – 4 – тоже влево.*

- **ви степ** (V-step)

Описание выполнения задания:

И.п. – О.с.

- 1 – шаг правой ногой вперед вправо;*
- 2 – шаг левой ногой вперед влево;*
- 3 – шаг правой назад;*
- 4 – шаг левой назад в и.п.*

- **мамбо** (mambo) – шаги на месте с переступанием.

Описание выполнения задания:

И.п. – О.с.

- 1 – шаг правой вперед;*
- 2 – шаг левой вперед;*
- 3 – шаг левой назад;*
- 4 – шаг правой назад в и.п.*

При выполнении упражнений центр тяжести переносится на правую (левую) ногу.

- **степ лайн** (step line) – два приставных шага в сторону.

- **оупен степ** (open step) – открытый шаг.

1 – полуприсед на правой с полунаклоном вправо, левую – в сторону на носок;

2 - полуприсед на левой с полунаклоном влево, правую – в сторону на носок;

- **грейп вайн** (grapevine) – скрестный шаг в сторону.

Описание выполнения задания:

И.п. – О.с.

1 - шаг правой в сторону на пятку (стопа по направлению движения);

2 – шаг левой сзади скрестно;

3 – шаг правой вправо;

4 – шаг левой скрестно сзади.

- **лег кёрл** (leg curl) – «захлест» голени.

Описание выполнения задания:

1 – шаг правой вперед;

2 – захлест левой голени назад (по направлению к ягодице).

- **ни ап**(kneeup) – подъем правой ноги вперед (голень книзу).

Описание выполнения задания:

И.п. – О.с.

1 – шаг левой вперед;

2 - правую вперед, голень вниз;

3 – шаг правой назад;

4 – приставить левую в и.п.

Выполнять можно на месте, в продвижении вперед, назад, в повороте, скрестно, с подскоком на опорной.

- **рипит**(repeat)– повторы с одной ноги.

- **дабл**(double)– два раза повтор одного элемента.

- **сквот** (squat) – полуприсед.

Описание выполнения задания:

И.п. – О.с.

1 - шаг правой в сторону в широкую стойку, ноги врозь в полуприседе (колени и носки немного развернуты вперед в стороны);

2 – толчок правой, приставляя ее в и.п.;

3-4 – тоже с другой ноги.

- ландж(lunge) – выпад.

Описание выполнения задания:

И.п. – О.с.

1 – шаг правой на месте;

2 – левую в сторону на носок с полуповоротом туловища направо (два бедра, два плеча прямо, не допускать «скручивания» позвоночника, пятку не опускать на пол);

3-4 – то же с другой ноги.

- скип (skip) – сгибание, разгибание ноги в коленном суставе в положении книзу (вперед книзу, в сторону книзу, назад книзу).

Выполнять: на месте, в продвижении, в подскоке, в повороте на 180 и 360 градусов.

Описание выполнения задания:

И.п. - О.с.

1 – согнуть правую назад;

2 – правую вперед книзу;

3 – подскок на правой, согнуть левую назад;

4 – левую вперед книзу.

- кик (kick) – взмах. В любом направлении: вперед, в сторону, назад не больше 90 градусов. Соблюдать прямое положение туловища, в подскоке пятку опорной «мягко» опускать на пол.

4.6 Дыхательные упражнения

Эти упражнения даются для отработки правильного дыхания. Их можно применять в любой части занятия.

Упражнение 1. *И.п. – О.с. 1 – вдох; 2 – выдох (6 – 8 раз).*

Упражнение 2. *И.п. – О.с. 1 – руки вверх – вдох; 2 – руки вниз – выдох (4-6 раз).*

Упражнение 3. *И.п. – упор присед – вдох. Выполнили группировку – выдох (4-6 раз).*

Упражнение 4. *И.п. – лежа на спине, руки вверх (вдох). По хлопку выполнить группировку – выдох (4 – 6 раз).*

Упражнение 5. *И.п. – О.с. 1 – руки вверх – вдох; 2 – присесть, группировка – выдох (4-6 раз).*

Упражнение 6. *И.п. – О.с., руки на поясе. 1 – 4 – брюшное дыхание; 1 – 4 – свободное дыхание.*

Упражнение 7. *Игра «Подуем на плечо».*

Стоим прямо, руки опущены. Поворот головы налево, вытянуть губы трубочкой - подуть на плечо. Голова прямо – вдох носом. Опустить голову на грудь, сделать спокойный углубленный выдох. Голова прямо – вдох носом. Поднять голову вверх – выдох (губы сложены трубочкой). Можно в сопровождении стихотворения:

Подуем на плечо,

Подуем на другое.

На солнце горячо

Дневной порою.

Подуем на живот,

Как трубка станет рот,

Ну а теперь – на облака.

И остановимся пока.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проводя занятия с элементами спортивной аэробики, я пришла к выводу что такие занятия вызывают большой интерес и желание заниматься у дошколят. Взятые упражнения из спортивной аэробики являются важнейшей и эффективной здоровьесберегающей технологией, которая направлена не только на развитие физических качеств, но и укрепление здоровья. Занятия с элементами аэробики стимулируют работу сердечно-сосудистой, нервной и дыхательных систем, развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений. Также использование упражнений аэробики на занятиях физической культуры способствует избавлению от неуклюжести, угловатости, излишней застенчивости, а также вызывает положительную мотивацию.

В заключение хотелось бы сказать, что реализация проекта повышает мое профессиональное мастерство, уровень овладения здоровьесберегающими технологиями, компетентности в работе с родителями, коллегами, а самое главное с детьми.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 160 с.
2. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. / Е.С. Крючек. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика со скакалкой. М.: Тровант; Троицк, 1998 г. – 32 с.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Хореография в аэробике. М.: Тровант; Троицк, 2000 г. – 18 с.
5. Овчинникова Т.С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой. – СПб.: КАРО, 2006. – 136 с.