

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №61 «Лель»

План работы по теме самообразования
«Элементы игрового стретчинга как способ повышения
интереса к физкультурным занятиям»

На 2020-2021 год

(первый год работы над темой)

Подготовила: учитель по
физической культуре
Подсосонная О.В.

г. Сургут

2020-21 год

Тема самообразования: «Элементы игрового стретчинга как способ повышения интереса к физкультурным занятиям».

Сроки реализации: 01.09.2020 г. – 31.05.2021 г.

Цель: Развитие двигательной деятельности у детей дошкольного возраста с использованием элементов игрового стретчинга в образовательной деятельности.

Задачи:

1. Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;
2. Поддерживать инициативу детей в двигательной деятельности, эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчестве в движении;
3. Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата (формировать правильную осанку, обеспечить профилактику плоскостопия);
4. Развитию психических качеств: внимания, памяти, воображения, умственных способностей; развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
5. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физкультурой.

Перспективный план работы

№п/п	Этап	Сроки работы	Содержание работы	Практический выход
1.	Теоретический	08.2020-05.2021	Изучение литературы по теме: 1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; 2. Конвенция о правах ребенка; 3. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 4. Примерная общеобразовательная программа «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. 5. А. Г. Назарова «Игровой стретчинг» («Типография ОФТ», Спб.: 2005). 6. Е.В. Сулим «Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников» (ТЦ «Сфера», М.: 2018). 7. Филиппова С.О. Мир движений мальчиков и девочек: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. - СПб.: «ДЕТСВО – ПРЕСС», 2001. - 96с Изучение теоретического и практического материала в интернет-ресурсах.	
		08.2020	Определение основных целей и задач	Цель: Развитие двигательной деятельности у детей дошкольного возраста с использованием элементов игрового стретчинга в образовательной деятельности.

				Задачи: 1. Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями; 2. Поддерживать инициативу детей в двигательной деятельности, эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчестве в движении; 3. Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата (формировать правильную осанку, обеспечить профилактику плоскостопия); 4. Развитию психических качеств: внимания, памяти, воображения, умственных способностей; развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма; 5. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физкультурой.
2.	Подготовительный	08.2020г.	Составление перспективного плана работы с детьми и родителями. Карточек: «Упражнения игрового стретчинга», дыхательные упражнения, музыкальное сопровождение и т.д..	Теоретический материал(таблица)

3.	Формирующий	09.2020	Разработка системы мер, направленных на решение поставленных задач	1.Укрепление всех групп мышц (плечевого пояса, спины и таза, ног и свода стопы). 2.Увеличение гибкости и подвижности суставов 3.Развитие функции вестибулярного аппарата 4.Формирование осанки, костно-мышечного корсета 5.Профилактика различных заболеваний ОДА
4.	Практический	09.2020.-05.2021г.	Разработать систему комплексов для занятий игровым стретчингом для детей старшего дошкольного возраста. Подобрать музыкальное сопровождение к комплексам.	Во вводной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Это достигается с помощью упражнений в различных видах ходьбы, бега, прыжков для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания. В основной части после ОРУ переходим к элементам игрового стретчинга. Каждый сюжетный материал распределяется на два занятия. На первом — знакомство детей с новыми движениями, закрепление уже известных. На втором — совершенствование и точность выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов. В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности.
5.	Обобщающий	05.2021г.	Составление отчета о проделанной работе	Теоретический материал(отчет)
6.	Распространение	09.2020-	Предоставление плана по теме самообразования в	Теоретический материал

		05.2021г.	копилку метод. кабинета.	
--	--	-----------	--------------------------	--

Перспективный план на 2021-2022 учебный год

Месяц	Форма и содержание работы	Работа с родителями
Сентябрь	Работа с детьми над комплексом упражнений: «Дорожка», «Паучок», «Бабочка», «Пчелка» Дыхательные упражнения: «Насос», «Именинный пирог», «Ёжики»	Консультация для родителей «Инновационные технологии в физическом воспитании дошкольников»
Октябрь	Работа с детьми над комплексом упражнений: «Кошка», «Змея», «Плавец» повторение уже знакомых Дыхательные упражнения: «Мыльные пузыри», «Самолетики», «Чаепитие»	Консультация для родителей «Игровой стретчинг как здоровье сберегающая технология для детей дошкольного возраста»
Ноябрь	Работа с детьми над комплексом упражнений: «Лодочка», «Зернышко», «Солнышко» повторение уже знакомых. Создать презентацию к досугу «Цыпленок». Дыхательные упражнения: «Одуванчики», «Варим варенье».	Консультация для родителей «Роль физических упражнений в развитии детей»
Декабрь	Работа с детьми над комплексом упражнений: «Дорожка», «Паучок», «Бабочка», «Пчелка», «Кошка», «Змея», «Плавец», «Лодочка», «Зернышко», «Солнышко» Физкультурный досуг с элементами игрового стретчинга «Цыпленок». Дыхательные упражнения: «Насос», «Именинный пирог», «Ёжики»	Видеоотчет Памятка для родителей «Игровой стретчинг для детей дошкольного возраста»
Январь	Работа с детьми над комплексом упражнений: «Дорожка», «Книжка», «Птица», «Рак» Дыхательные упражнения: «Мыльные пузыри», «Самолетики», «Чаепитие»	Консультация для родителей «Профилактика плоскостопия»
Февраль	Работа с детьми над комплексом упражнений: «Маятник», «Рыбка», «Черепашка» повторение знакомых упражнений Дыхательные упражнения: «Одуванчики», «Варим варенье»	Фотоотчет

Март	Работа с детьми над комплексом упражнений: «Замок», «Полумостик», «Жучок» повторение знакомых упражнений. Дыхательные упражнения: «Насос», «Именинный пирог», «Ёжики»	Консультация для родителей «Упражнения игрового стретчинга для детей»
Апрель	Работа с детьми над комплексом упражнений: «Дорожка», «Книжка», «Птица», «Рак», «Маятник», «Рыбка», «Черепашка», «Замок», «Полумостик», «Жучок» Дыхательные упражнения: «Мыльные пузыри», «Самолетики», «Чаепитие» Создание презентации к занятию. Физкультурный досуг по-игровому стретчингу «Светлячок»	Фотоотчет
Май	Игра малой подвижности «Придумай и дай название упражнению» Дыхательные упражнения: «Одуванчики», «Варим варенье»	Домашнее задание: придумать сказку со знакомыми упражнениями

План работы по самообразованию на 2021-2022 учебный год

Тема: «Степ-аэробика как средство укрепления физического здоровья у детей старшего дошкольного возраста»

Выполнил: учитель по ФК
Подсосонная О.В.

Пояснительная записка

Дошкольный возраст - это период, когда закладывается фундамент здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

В условиях возрастания объёма учебно-познавательной деятельности двигательная активность стала занимать более чем скромное место в жизни современного ребёнка-дошкольника. Он всё больше времени проводит за компьютерными играми, просмотром телепередач.

На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает настоятельная необходимость совершенствования двигательного режима ДОУ путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика. Я изучила методику проведения занятий по степ - аэробике.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step». Изобретена она была в Америке известным фитнес - инструктором Джином Миллером. С помощью степ - аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ - аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно - сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

Степ-аэробика - это ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ - платформы) под танцевальную музыку.

Степ - аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25-35 минут;
- как часть занятия (продолжительностью от 10 до 15 минут);
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях детей на праздниках;
- как степ-развлечение.

Степ-платформа используется разнообразно:

в качестве оборудования для формирования основных видов движений: бег, ходьба, прыжки, ползание;

для подвижных игр;

для проведения эстафет;

для выполнения ритмических композиций, танцевальных движений;

для индивидуальной и самостоятельной двигательной активности.

Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений.

Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп

мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. Нагрузка должна быть оптимальной.

Актуальность:

Степ – аэробика постепенно завоевывает свое место в физической культуре. Этому способствует, положительный эмоциональный фон занятий, обязательное музыкальное сопровождение, необычное сочетание движений, связанных с необычным предметом – платформой. Эффективность степ – аэробики заключается в комплексном развитии у детей, двигательных качеств в благоприятном воздействии на организм человека (на опорно – двигательный аппарат, сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную системы). Специфика степ – аэробики – это сочетание базовых упражнений с элементами танцев различных стилей, тесная связь движений с музыкой и ритмами, высокая динамичность и разнообразие движений и, следовательно, обогащение двигательного опыта и повышение культуры движений.

Цель:

- способствовать укреплению здоровья детей старшего дошкольного возраста средствами степ - аэробики.

Задачи:

- формировать устойчивое равновесие и правильную осанку у детей;
- развивать координацию движений;
- развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- воспитывать морально-волевые качества: уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание;
- воспитывать интерес к физическим упражнениям и желание заниматься физкультурой.

Ожидаемые результаты:

- укрепилось здоровье детей;
- у них сформировалось устойчивое равновесие, улучшилась координация движений;
- повысились физические качества;
- сформировался устойчивый интерес к занятиям степ - аэробикой.

Период	Содержание	Материалы работы с педагогами	Материалы работы с детьми	Материалы работы с родителями
Сентябрь	Изучение литературы и интернет источников по проблеме		Комплекс 1	Консультация на тему: «Эффективность использования степ -платформ»
Октябрь		Открытое занятие с использованием степ - платформ	Комплекс 2	
Ноябрь			Комплекс 3	
Декабрь			Комплекс 4	
Январь			Комплекс 5	Участие в жизни детского сада
Февраль			Комплекс 6	
Март			Комплекс 7,8 Участие в городском фестивале «Звездопад»	
Апрель				
Май	Подведение итогов работы по самообразованию	Отчет по самообразованию	Комплекс 9	

Приложение. Комплексы упражнений.

Октябрь – Комплекс № 1.

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз.
4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.
1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;
2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;
3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;
4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;
5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.
5. Подвижная игра «Бубен» (*у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен*):
«Бубен, бубен, долгий нос,
Почём в городе овёс?»
Две копейки с пятаком,
Овса Ваня не купил,
Только лошадь утопил
Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!
6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Ноябрь – Комплекс № 2.

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).

2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
 3. Встать на степенх друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
 4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).
- (Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

Основная часть.

1. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.
1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;
2 – вернуться в и.п.;
3 – 4 – тоже в другую сторону.
2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.
1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пятки;
2 – и.п.;
3 – 4 – то же в другую сторону.
3. И.п.: сидя, руками держаться за края степа.
1 – 2 – поднять тело и прогнуться;
3 – 4 – вернуться в и.п.
4. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть).
1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;
4 – вернуться в и.п.
5. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).
6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Декабрь – Комплекс № 3.

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
2. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

1. И.п.: упор присев на степе.
1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;
3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.
2. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок.
1 – 4 – пружинить на ноге;
5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой.
3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.
4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.
5. Подвижная игра для профилактики плоскостопия (*игровые действия выполняются в соответствии с текстом*)
Вылез мишка из берлоги,
Разминает мишка ноги.
На носочках он пошёл
И на пяточках потом.
На качелях покачался,
И к лисичке он подкрался:
«Ты куда бежишь, лисица?
Солнце село, спать пора,
Хорошо, что есть нора!» (*каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ*).
6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Январь – Комплекс № 4.

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).
7. Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. *Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»).* Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры.
8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Февраль – Комплекс № 5.

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

2. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднимать обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
 3. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
 4. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
 5. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).
- (Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 – 6 раз).
2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.
3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз).
4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).
5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).

6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).
7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.
8. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).
9. Подвижная игра «Физкульт-ура!». *Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят:*

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт-ура!

С окончанием слов участники игры бегут на перегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занимает степ.

10. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Март – Комплекс № 6.

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

3. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

4. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

1. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).
2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).
3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).
4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).
5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.
6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).
7. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.
8. Подвижная игра «Скворечники». *Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!».*

Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.

9. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Апрель – Комплекс № 7.

В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
6. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
7. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
8. Ходьба на степе, бодро работая руками.
9. Подвижная игра «Бубен» (*у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен*):
«Бубен, бубен, долгий нос,
Почём в городе овёс?»
Две копейки с пятаком,
Овса Ваня не купил,
Только лошадь утопил
Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!
10. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Май– Комплекс № 8.

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Наклон головы вправо-влево.
2. Поднимание плеч вверх-вниз.
3. Ходьба обычная на месте, на степе.
4. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.

Основная часть.

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо-влево от степа. Назад от степа.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степе в полуприседанием.
7. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).
8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Список литературы

1. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. Издательство ГНОМ и Д, Москва, 2005.
2. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
3. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г
4. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
5. « Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
6. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП. Детство-пресс, 2000
8. Борисова М.М. Степ-аэробика в работе с дошкольниками // Детский сад от А до Я. 2012, №6 С 94-99.
9. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду // Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения. 2009, №4 С. 98-100.
10. Раскатова Г.В., Белова Т.А. Использование степ-платформы в оздоровительной работе с детьми // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. 2009, №7 С. 47-51.
11. Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №61 «Лель»**

**План самообразования
Детская Йога для детей 5-7 лет**

Учитель по ФК:
Подсосонная Олеся Вячеславовна

2022-2023 учебный год

Детская йога – это различные упражнения (асаны), дыхательные гимнастики, игры, которые позволяют укрепить здоровье детей. Занятия йогой помогут построить прочный фундамент для успехов в учебе, спорте, искусстве и отношениях с семьей, ровесниками и педагогами. Кроме того, занятия прибавят детям физического здоровья и помогут избежать таких частых проблем, как нарушение осанки, плоскостопие, мышечная слабость.

Помимо очевидного развития силы, гибкости, равновесия, пространственной ориентации и ловкости, есть еще один интересный пласт – развитие психических процессов, свойств и качеств.

Поскольку доминирующей компонентой занятия по йоге для детей является выполнение различных асан (положений) и разминочных упражнений, рассмотрим пока именно их влияние с точки зрения науки психологии.

Само по себе выполнение асан дает:

- опыт познания своих телесных способностей;
- опыт нового движения, который существенно расширяет детское восприятие себя;
- разнообразные тактильные ощущения;
- понимание того, как тело работает.

То есть ребенок учится, как минимум, на все это обращать внимание. Выполнение асан достаточно непростая задача для ребенка. И даже не ввиду их физической сложности и внешней витиеватости, а как раз в силу новой, непривычной работы со вниманием.

Ранее ребенок совершал простые действия, зачастую направленные во вне, а во время занятий йогой – сложные действия, с направлением внимания вовнутрь. Попросту говоря, ребенку нужно соотносить инструкции преподавателя со своими действиями, а в частности находить у себя предложенные для входа в асану части тела, и проделывать какие-то манипуляции с ними.

Посредством телесных действий ребенок тренирует такие свойства внимания как: сосредоточенность или концентрация, устойчивость, переключение, распределение и объем. Эти свойства внимания, когда они полноценно развиты, являются главным предусловием для продуктивного труда, обучения, спортивной и другой деятельности ребенка.

Углубляясь в правильное выполнение той или иной асаны, ребенок тренируется сосредотачивать внимание на чем-то одном и игнорировать другие раздражители. Ярким примером этого процесса является выполнение асан в которых нужно удержать равновесие. В детском возрасте равновесие физическое, тесно связано с равновесием психическим. Но по мере того, как ребенок взрослеет, уже лишь одних асан на равновесие становится недостаточно. И начиная с подросткового возраста, более актуальной является практика асан и разминочных упражнений с координацией движения и дыхания.

Концентрация внимания непосредственно связана с его устойчивостью.

Степень владения своим вниманием можно определить по такому свойству, как переключение. Осознание последовательности действий для выполнения асаны, а значит и управление своим вниманием, как навык, — переносится и на другие

сферы жизнедеятельности ребенка. Возможность гибко и быстро реагировать на те или иные стимулы также связана с переключением внимания.

Устойчивость – продолжительность сосредоточения на объекте деятельности. Во время занятия ребенку приходится чередовать разновидности зрительного, слухового и двигательного восприятия, что в свою очередь ведет к повышению устойчивости внимания. А это значит, что в условиях школьного обучения, при нынешнем возросшем количестве учебной информации – ребенку будет проще ее усваивать и выполнять школьные задания.

Ну и еще одна весомая, в процессе любого обучения, характеристика внимания – объем. То есть количество объектов, которые могут быть охвачены вниманием и восприняты в самый короткий промежуток времени. Когда дети выполняют асаны, спектр телесных проявлений увеличивается: кто-то обнаруживает физическую сложность выполнения, кто-то – непривычные тянущие ощущения и т.д. Но, не выпуская это из внимания, дети продолжают стараться, слушают преподавателя, смотрят, как фигура выглядит в его исполнении.

Объем внимания ребенка обычно составляет 2-3 объекта, на занятии по йоге количество объектов возрастает до 4-5. Таким образом, в процессе тренировки, объекты внимания нанизываются как бусины. Систематические занятия развивают это свойство до состояния жизненной нормы.

И как подтверждает практика, те дети, которые ловко манипулируют вниманием, показывают более быстрый физкультурный прогресс.

Конечно же, все эти свойства внимания можно тренировать и по-другому. Мне представляется, что навыки такого рода, усвоенные с помощью телесных практик «приживаются» наиболее сильно. Тем более что двигательная активность в детском возрасте является одной из основных тенденций в развитии.

Физическая культура посредством йоги укрепляет не только тело (улучшает кровообращение, дыхание, пищеварение, увеличивает кровоснабжение мозга, укрепляет нервную систему), она также способствует проявлению и укреплению эстетических чувств, тренировке мышления и воображения.

Многократное выполнение сложных двигательных действий дает детям понимание правил и определенных требований.

Когда сложные фигуры начинают получаться — дети чувствуют, что их компетентность возрастает, в результате этого им становится интересно снова и снова экспериментировать, у них развивается самостоятельность. Выполненная сложная фигура также дает состояние радости, особенное наслаждение двигательными действиями.

Усилия, необходимые для улучшения выполнения асан, дают эффективную тренировку для развития силы воли.

А именно в волевых действиях человек реализует свои цели.

Воля – одно из самых важных условий человеческой деятельности.

Воля проявляется в усилии, во внутреннем напряжении, которое преодолевает ребенок, справляясь с внутренними и внешними трудностями. В процессе осознанного выполнения фигур движения контролируются, а значит, становятся волевыми. И по мере того, как они становятся волевыми, ребенок постепенно, незаметно для себя, открывает такое явление как волевое действие. То есть умение

контролируемо что-то начинать, продолжать и заканчивать. Таким образом, ребенок учится регулировать свое поведение.

Систематические занятия со своим телом, чувствами и умом развивают наблюдательность за собой и за другими, учат расслабляться и справляться со стрессом.

Физическое воспитание с помощью йоги способствует развитию активности, самостоятельности, умению овладевать собой, а также выдержке, инициативности и сильной воле.

Цель:

Сохранение и укрепление здоровья, повышение иммунитета организма

Задачи:

Образовательные:

Изучение техники выполнения асан, дыхательных упражнений, гимнастики для глаз

Развивающие:

- совершенствование двигательных навыков, координации движений
- вырабатывать устойчивость и равновесие
- укрепление мышц тела
- развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов
- развитие морально-волевых качеств
- развитие воображения, внимания, памяти

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств
- воспитание потребности в ежедневных занятиях
- воспитание доброжелательного отношения со сверстниками

Ожидаемый результат:

Знание способов укрепления здоровья с помощью детской йоги (асаны, дыхательные упражнения, расслабление), желание ежедневного применения данной практики.

План самообразования

месяц	Литература	Видео
Сентябрь-ноябрь	1. Иванова Т.А. Йога для детей, «Детство-пресс», 2015 2. Липень А.А. Детская оздоровительная йога, «Питер», 2008 3. Палатник М. Простая йога для детей, Москва, 2006 4. Йога-анатомия. Фомин А., Громаковская Т., Москва 2012 5. Кеннет К. Коэн и Джоан Хайм (иллюстрации). ПРЕДСТАВЬТЕ ЭТО! РУКОВОДСТВО ПО ЙОГЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ Дети Йогавилля. ХАТХА ЙОГА для детей от детей!	1. Липень А.А. Детская оздоровительная йога 2. Н. Мурзина Сказки для Йожикиков 3. Детская йога
	Интернет-рассылка для родителей «Оздоровительная детская йога»	
	Беседа с родителями на родительском собрании во 2 группе	

Утренняя гимнастика - выполнение комплекса «Приветствие солнцу» по методике Н. Мурзиной

Месяц	Гимнастика под приговорки	Само массаж	Асаны	Дыхательная гимнастика	Гимнастика для глаз	Пальчиковая гимнастика	Расслабление	Игра
Сентябрь	«Кошкина зарядка» Иванова Т.А. Йога для детей, стр71		«Колобок», Сказка для Йожиков по методике Н.Мурзиной	«Удивимся», Иванова Т.А. Йога для детей, стр94	«Ветер», Иванова Т.А. Йога для детей, стр103	«Пирог», Иванова Т.А. Йога для детей, стр109		«Репка», Иванова Т.А. Йога для детей, стр130
Октябрь	«Желтая песенка», Иванова Т.А. Йога для детей, стр71	«Массаж ушей», Иванова Т.А. Йога для детей, стр90	«Кто сказал «Мяу», Сказка для Йожиков по методике Н. Мурзиной	«Петушок», Иванова Т.А. Йога для детей, стр94	«Комарик», Иванова Т.А. Йога для детей, стр104	«Сидит белка», Иванова Т.А. Йога для детей, стр109	«Замедленное движение», Иванова Т.А. Йога для детей, стр117	«Догони колобка», Иванова Т.А. Йога для детей, стр130
Ноябрь	«Муравьи», Иванова Т.А. Йога для детей, стр72	«Лисонька», Иванова Т.А. Йога для детей, стр82	«Серая шейка», Сказка для Йожиков по методике Н. Мурзиной	«Маятник», Иванова Т.А. Йога для детей, стр94	«Медведь», Иванова Т.А. Йога для детей, стр104	«Замок», Иванова Т.А. Йога для детей, стр110	«Тишина», Иванова Т.А. Йога для детей Стр.118	«Поиграем с мишкой», Иванова Т.А. Йога для детей, стр131
Декабрь	«Белый снег», Иванова Т.А. Йога для детей, стр72	«Снеговик», Иванова Т.А. Йога для детей, стр82	Комплекс 2, Иванова Т.А. Йога для детей, стр 20	«Сдуем с ладошки снежинку», Иванова Т.А. Йога для детей, стр94	«Тише, тише», Иванова Т.А. Йога для детей, стр103	«Ладунки», Иванова Т.А. Йога для детей, стр111	«Птички», Иванова Т.А. Йога для детей Стр.117	«Идет коза по лесу», Иванова Т.А. Йога для детей, стр131
Январь	«Весело в лесу», Иванова Т.А. Йога для детей, стр72	«Блины», Иванова Т.А. Йога для детей, стр83	Комплекс 3, Иванова Т.А. Йога для детей, стр 21	«Погладь бочок», Иванова Т.А. Йога для детей, стр95	«Зайка», Иванова Т.А. Йога для детей, стр105	«Мяч», Иванова Т.А. Йога для детей, стр112	«Волшебный сон 1», Иванова Т.А. Йога для детей Стр.127	«Прятки», Иванова Т.А. Йога для детей, стр133
Февраль	«Три	«Строим	Комплекс	«Лодочка	«Угощени	«Пальчи	«Волше	«Домови

[illegible]