**Министерство просвещения Российской Федерации**

**Управление образования, спорта и физической культуры администрации г. Орла**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 2 общеразвивающего вида**

**с приоритетным осуществлением деятельности**

**по социально-личностному направлению развития детей» г. Орла**

**302001, Орловская область, г. Орёл тел. (4862) 59-13-71, факс 59-13-71**

**Ул. Гагарина д. 48 адрес электронной почты:** [**mdou-2.59@mail.ru**](mailto:mdou-2.59@mail.ru)

Проект по физической культуре

***«Производственная степ - аэробика»***

Автор проекта:

Инструктор по физической культуре,

высшей квалификационной категории

Татаренкова Наталья Николаевна

Орел 2021/2022

Содержание проекта:

1.Актуальность 3-4

2.Паспорт проекта 5-7

3.Планирование проектной деятельности 8-9

4.Выводы 10

5.Список использованной литературы 11

6.Приложение 12-14

Ходьба и движение способствует игре мозга и работе мысли.

Ж.Ж.Руссо

**Актуальность.**

Современный труд приводит к перегрузкам одних функциональных систем организма и недогрузкам других, что неблагоприятно сказывается на общей дееспособности человека. Чтобы корректировать эти психофизиологические «перекосы», необходимо проводить мероприятия направленные на повышение работоспособности сотрудников. Здоровье - самое дорогое что есть у человека. Сохранение и укрепление здоровья остается самой острой социальной проблемой общества в настоящее время.

Производственная гимнастика как элемент научной организации труда должна массово и прочно войти в режим трудового дня. Ей отводится роль профилактического средства поддержания высокой работоспособности на протяжении рабочего дня. Активный отдых - важное условие для плодотворной интеллектуальной деятельности. Многочисленные научные данные свидетельствуют о том, что чередование умственного труда с выполнением физических упражнений повышают сопротивляемость организма эмоциональному стрессу.

Основное назначение физических упражнений, которые используются в процессе труда, - снижение профессионального утомления. Оказывая благотворное влияние на организм работающего, физические упражнения регулируют мозговое и периферическое кровообращение. Мышечные движения создают огромное число нервных импульсов, которые обогащают мозг массой ощущений, способствую устойчивому настроению.

Важно учитывать виды труда, которые отличаются степенью физической нагрузки большим нервно-психическим напряжением (это профессии педагога, врача, инженера, ученного и т.д.).

Поэтому в нашем коллективе особой популярностью стала пользоваться производственная гимнастика в виде степ – аэробики. Она подходит людям даже с низким уровнем физической подготовки. Аэробика на степах — это особая атмосфера, которой удается достичь только на групповой производственной гимнастике.

**Паспорт проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Название проекта | Производственная степ аэробика |
| 2 | Руководитель проекта | Татаренкова Наталья Николаевна |
| 3 | Учебный предмет, в рамках которого проводится работа по проекту | Физическая культура |
| 4 | Вид проекта | Досуговый |
| 5 | Сроки реализации | Проект рассчитан на один учебный год |
| 6 | Участники проекта | Члены профсоюзной организации ДОУ |
| 7 | Актуальность | Малоподвижный образ жизни или гиподинамия – бич современного общества. Физическая нагрузка способна разгрузить нервную систему, расслабиться, при этом повысить жизненный тонус и настроение. Безусловно, заниматься вместе с единомышленниками гораздо веселее и интереснее. Тем не менее, аэробика на степах справедливо считается направлением с наиболее щадящей нагрузкой. Поэтому, подходит людям даже с низким уровнем физической подготовки. Аэробика на степах — это особая атмосфера, которой удается достичь только на групповой производственной гимнастике. |
| 8 | Цель проекта | Основные цели производственной степ аэробики – это повышение работоспособности, сохранение здоровья сотрудников, поддержание настроения, предупреждение эмоциональных перегрузок. |
| 9 | Задачи проекта | Поддержать работоспособность.  Снизить эмоциональное напряжение.  Поддерживать ЗОЖ. |
| 10 | Необходимое оборудование | Степ- платформа. В длину степ-платформа может варьироваться в диапазоне от 0,8 до 1,2 метра. В ширину — 35-40 см. Высота должна равняться 10-15 см с возможностью увеличения до 30-35 см.  Музыкальный центр. Фонотека.  Кроссовки на подошве, которая хорошо амортизирует.  К одежде особые требования не предъявляются. Главное — она должна быть удобной, не стесняющей движения. |
| 11 | Этапы работы над проектом | **Первый этап – подготовительный.**  Приобретение степ-платформ.  Приобретение спортивной обуви и формы участниками проекта.  Изучение методической литературы.  Подбор комплекса упражнений, разработка плана занятий.  Подбор музыкального сопровождения.  Разработка рекламных буклетов.  **Второй этап – организационно - практический**  Познакомить с основными движениями степ аэробики.  Разучить основные движения.  Усовершенствовать основные движения.  Разучить усложненные движения  **Третий этап – заключительный.**  Разработка выводов и рекомендаций по теме. Теоретическое и практическое обоснование результатов.  Рефлексия участников проекта. |
| 12 | Ожидаемые результаты проекта | Высокий интерес к занятиям физической культуры, умение самостоятельно разрабатывать упражнения степ - аэробики;  формирует знания и умения для организации проведения комплексов разминки и организации мероприятий;  повышение уровня физической подготовленности и эффективное развитие физических качеств;  увеличение двигательной активности, снижение заболеваний, формирование стройной фигуры, укрепление всех систем организма. |

**Планирование проектной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Комплекс упражнений** |
| Сентябрь | 1.Познакомить со степ-дорожкой  2.Развивать умение слышать музыку и двигаться в  такт музыки.  3.Развивать равновесие, выносливость.  4.Учить правильному выполнению степ шагов на  степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка.  5.Разучить комплекс №1 на степ – платформах  6.Разучивание связок из нескольких шагов.  7.Закреплять разученные упражнения с различной  вариацией рук.  8.Разучивание шага с подъемом на платформу и  сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. | См. приложение  (Комплекс упражнений  № 1). |
| Октябрь |
| Ноябрь |
| Декабрь | Продолжать учить выполнять упражнения в такт  музыке  1.Разучить комплекс №2 на степ – платформах.  2.Закреплять ранее изученные шаги.  3.Совершенствовать точность движений.  4.Развивать выносливость, гибкость.  5.Развитие правильной осанки. | См. приложение  (Комплекс упражнений  № 2). |
| Январь |
| Февраль |
| Март | Продолжать учить выполнять упражнения в такт  музыке  1.Разучить комплекс №3 на степ – платформах.  2.Закреплять ранее изученные шаги.  3.Совершенствовать точность движений.  4. Автоматизировать умения и навыки при выполнении двигательных действий комплекса № 1, 2.  5. Развивать умение действовать в общем темпе. | См. приложение  (Комплекс упражнений  № 3). |
| Апрель |
| Май |

**Выводы:**

По результатам всей проделанной работы можно сделать вывод, что через производственную степ - аэробику можно не только физически развиваться и прививать интерес к занятиям спортом, но оказывать благоприятное воздействие на здоровье организма и повышать работоспособность во время всего рабочего дня. Поэтому, ежедневное выполнение комплекса производственной степ - аэробики является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики и в отдельных случаях - лечения заболеваний, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение дня. Борьба с утомлением осуществляется внедрением рациональных режимов труда и отдыха. Мощное средство борьбы с утомлением – тренировка, которая предусматривает формирование оптимальных функциональных систем, обеспечивающих минимальное расходование физиологических резервов при заданной интенсивности, упрочение навыков, правильное распределение микро пауз и перерывов в работе. Серьёзное значение имеет эмоциональное и мотивационное содержание деятельности. Чем значимее мотивы труда, тем позже наступает утомление, особенно при мотивах высокого социального значения, имеющих соревновательный характер. Они обусловливают интерес к работе, творческое отношение к ней. Положительные эмоции обеспечивают быстрое включение в ритмику труда, длительное сохранение оптимальной работоспособности, способствуют более полной мобилизации физиологических резервов организма.

**Список используемой литературы:**

1. Автюович М. Красота требует жертв // Гимнастический мир. 2000. № 2.
2. Андерсон Н. «Суэт системз» (Sweat Systems) // Материалы семинара подготовки инструкторов по аэробике. М.: Национальная школа аэробики, 1990.
3. Аэробика : учеб. пособие по аэробике / И. А. Шипилина. - Ростов н/Д : Феникс, 2004. - 224 с. 2 экз.
4. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов / ред. Е. Б. Мякинченко. - М. : ТВТ Дивизион, 2006. - 304 с.
5. . 3. Фитнес : учебник / Н. К. Ким, М. Б. Дьяконов. - М. : Советский спорт, 2006. - 454 с
6. Андресян К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М.: РГАФК, 1996. 23 c.
7. Бабушкин Г.Д. Актуальные проблемы профессионального становления и воспитания специалистов // Теория и практика физической культуры. 1991. № 7. С. 5-39.
8. Бабушкин Г.Д., Двоеглазов А.Н. Управление формированием профессиональных умений у студентов физкультурного вуза в условиях спортивно-педагогической деятельности // Теория и практика физической культуры. 1994. № 3-4. С. 11-13.
9. Борилкевич В.Е. Организационные и методические принципы системы «Аэро-фитнесс» // Теория и методика физической культуры. 1998. № 3. С. 24-25.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Комплексы упражнений.**

**Комплекс № 1**

1. ​Простой шаг — делайте 5-7 минут. Исходное положение — прямая стойка (расстояние между ногами в 10-15 см) с расправленной спиной и свободно опущенными руками. Пружинисто шагайте, сохраняя осанку и плечи. Это упражнение будет разминкой, дополнительно отлично укрепляющей бедра и икры.
2. Приставной шаг — выполняйте 3-5 минут. Делайте на полу, без скамейки, сначала пружинисто, потом — со скольжением. Приставляйте ноги друг к другу поочередно, в ритм играющей музыки.
3. Шаг «с захлестом» — отведите на него еще 5 минут. Выполняйте без скамейки, с определенным алгоритмом. Делайте пружинистый шаг, потом подряд два скользящих и подтягивайте пятку одной ноги к ягодицам, а после повторите упражнение с подтягиванием второй.
4. Шаг «с коленом» — выполняйте 5 минут. Здесь алгоритм составляет 2-3 пружинистых или приставных. После каждой такой комбинации шагов подтягивайте колено к груди, а потом повторяйте упражнение для другой ноги. Этот этап степ-аэробики отлично тренирует гибкость.
5. Прыжок «в сторону» — делайте 5-7 минут. Исходное положение — как в первом упражнении: с прямой спиной и почти составленными вместе ногами. Выполняете два шага, потом один большой вправо, затем еще четыре обычных и снова большой, но уже влево.
6. Шаг на степ — все тех же 5 минут на выполнение. Выставьте высоту степ-платформы на 20 см, потом станьте перед нею с руками на талии. Сделайте 2 шага к ней, а на третьем опустите ногу на саму скамейку. Оттолкнитесь от платформы, перейдите на другую сторону и выполните упражнение для второй ноги.
7. Прыжок на степ — делайте 20 раз, каждый — с другой ноги. Станьте за 2 шага от платформы, слегка согните руки. Сделайте 2 шага вперед и 2 — назад, а после прыгайте на скамейку — так, чтобы попасть на ее центр обеими ногами. Затем, не разворачиваясь, сойдите с платформы, сделав шаг назад. В этой части степ-аэробики вы отлично потренируете икры, бедра и даже нижний пресс.
8. Прыжок со степа — делайте 20 раз, каждый — в противоположную сторону. Исходное положение — прямая стойка на платформе. Подпрыгивайте вверх и в сторону — так, чтобы при приземлении одна нога оставалась на скамейке, а другая попадала на пол.

**Комплекс № 2**

1. Отжимание. Встаньте на колени лицом к степу, обопритесь об него руками, сделайте 12-15 отжиманий, упражнение повторите три раза.

2. Отжимание, используя трицепсы. Сядьте на степ, ягодицы свесьте с него, обопритесь об пол руками, ладони держите параллельно. Не следует давать усилия на ноги, работаем только с помощью мышц рук. Начните отжимания - 12-15 повторений по три подхода.

3.Это упражнение растягивает мышцы бедер. Встаньте лицом к скамейке, левая нога ставиться на скамейку согнутая в колене, на нее переносится тяжесть тела. Попробуйте выпрямить ногу, правую при этом сгибайте и подтягивайте вверх, опускайте ее вниз. Левую ногу спустите со степа. Поменяйте ногу. С каждой стороны повторите упражнение 3-4 раза.

4. Выпады на степ. Встаньте лицом к степ-платформе . Правую ногу поставьте на нее, делайте выпады на нее, при этом нога, которая остается на полу, ставится на носок, следите, чтобы колено ноги, которая стоит на степе не выходило за кончики пальцев. Делайте по 20 выпадов каждой ногой.

5. Выпады со степа. Встаньте на степ. Упражнение делается как предыдущее, только выпады осуществляются ногой на пол. Повторяем по 20 раз с каждой ногой.

6. Скручивание с сопротивлением. Для начала необходимо отрегулировать степ. С одного узкого края нужно поставить его на третий уровень, а с противоположного на первый. Ложитесь на спину на платформу так, чтобы голова была ниже ягодиц. Ноги нужно поставить на платформу, напрягая мышцы брюшного пресса, делайте подъемы верхней части туловища 20 раз медленно, затем 10 раз быстро. Повторите 3 раза. Затем сделайте в том же режиме боковые скручивания, направляя вначале правое плечо к левому колену, а затем левой плечо к правому колену. Для каждой стороны нужно сделать три подхода по 20 быстрых и 10 медленных подъемов. Поменяйте положение, теперь подтягивайте колени к груди 20 раз быстро и 10 раз медленно, три раза. 7. Укрепление мышц спины. Степ-платформа установлена на третий уровень, ложимся на нее животом, в исходной позиции руки и ноги лежат на полу, поднимаем их от пола и тянем их вверх 20 раз по два подхода. После выполнения упражнений потяните мышцы, которые активно поработали.

**Комплекс упражнений с гантелями №3**

1. Становимся лицом к степу, делаем шаг правой ногой на степ, потом левой, и поочередно опускаем ноги на пол. Это основной шаг в степ аэробике. Делаем 10 повторений. Для отягощения можно взять в руки небольшие гантели.
2. Повторяем начало первого упражнения, находясь на платформе, опускаем левую ногу на пол, в сторону, при этом приседая. Возвращаем ногу на платформу, и поочередно опускаем обе ноги назад, на пол. Делаем на каждую сторону 6 повторений.
3. Правую ногу поднимаем на степ, левой - мах вперед, опускаем на платформу. Потом правой делаем мах назад, опускаем на пол, также опускаем и левую ногу. Делаем 10 повторений.
4. Поднимаем правую ногу на степ, леву поднимаем в колене, правая рука тянется наверх. Опускаем левую ногу назад на пол. Повторяем по 6 раз на ногу.
5. Двумя ногами запрыгиваем на степ и спрыгиваем обратно. Стараться выполнять упражнение в одном ритме, приземляясь на носочки, как бы пружиня. Повторяем 20 раз.

Более сложные упражнения относятся к продвинутому уровню степ аэробки, в них используют также гантели, мячи и специальные ленты.