ТАМБОВСКАЯ ГОРОДСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СОЮЗА РАБОТНИКОВ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 10 «Малютка»

**Проект для педагогов**

**«Степ-аэробика «Волшебные ступеньки»**

Автор проекта:

Стрекалова Ольга Сергеевна,

инструктор по физической культуре

МБДОУ «Детский сад № 10 «Малютка»

г. Тамбов, 2023 г.

***Содержание***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Актуальность | 4 |
| 2. | Проблема | 5 |
| 3. | Пояснительная записка | 5 |
| 4. | Цель проекта | 6 |
| 5. | Задачи проекта | 6 |
| 6. | Планируемый результат | 7 |
| 7. | Основные правила выполнения степ-тренировки. | 7 |
| 8. | Реализация проекта. | 8 |
| 9. | Перспективное планирование. | 9 |
| 10. | Заключение. Результат проекта из опыта работы. | 11 |
| 11. | Список литературы. | 13 |
| 12. | Приложение № 1. Комплексы упражнений № 1 - № 8. | 14 |
| 13. | Приложение № 2. Название основных шагов для разминки. | 21 |
| 17. | Приложение № 3. Название основных шагов в основной  части. | 24 |
| 18. | Приложение № 4. Диагностика уровня двигательного развития. | 29 |
| 19 | Приложение № 5. Практическая часть проекта (фотоотчет). | 32 |

***«Люди должны осознать,***

***что здоровый образ жизни – это личный успех каждого»***

*Президент РФ В. В. Путин.*

**Участники проекта**: педагоги ДОУ

**Срок реализации проекта**: сентябрь 2022 г.– май 2023 г.

**Тип проекта**: долгосрочный, групповой.

**Предмет исследования**: работа по оздоровлению, развитию физических качеств и координационных способностей с применением нетрадиционных средств физического воспитания.

**Гипотеза:** повышение уровня развития физических качеств и координационных способностей педагогов будет более успешным, если:

* повысить качество образовательного процесса ДОУ;
* разработать систему физического воспитания с нетрадиционным оборудованием;
* оснастить ДОУ нетрадиционным оборудованием;
* привлечь педагогов к физкультурно-оздоровительной работе.

В соответствии с гипотезой были определены объект, предмет, цель и задачи проекта.

**Предмет проекта** – работа по развитию двигательной активности с применением нетрадиционных средств физического воспитания, а именно степ- аэробики.

**Актуальность**

В настоящее время неблагоприятная картина здоровья людей встречается гораздо чаще. Причинами повышенной заболеваемости педагогов являются нарушении функций организма при ограниченной двигательной активности («гиподинамия»), неблагоприятная эпидемиологическая обстановка, повышенная умственная нагрузка, возрастные изменения.

По данным Территориального органа Федеральной службы государственной статистики по Тамбовской области от 15.05.2020 года https://tmb.gks.ru/ 13% лиц трудоспособного возраста не имеют интереса или желания вести активный образ жизни, еще 18,5 % не способны вести активный образ жизни по состоянию здоровья. В июле 2021 г. президент Российской Федерации Владимир Путин дал поручение к 2030 г. увеличить долю россиян, занимающихся спортом, до 70%.

2023 год в России был провозглашён как год наставника и педагога. Проблема здоровья педагога вызывает озабоченность специалистов разных профилей, что определяется особой важностью результатов его профессиональной деятельности для государства и общества. Поэтому для поддержания общего здоровья педагогического коллектива, для повышения положительного эмоционального фона был разработан проект «Степ –аэробика "Волшебные ступеньки" для педагогов.

В последние годы стало особенно заметно проявление интереса широкого круга людей к занятиям различными видами массового спорта и двигательной активности для отдыха и восстановления сил, для обеспечения хорошей спортивной формы и состояния здоровья. Этому в немалой степени способствовали появившиеся публикации, видеопродукция и большое количество клубов здоровья, основной целью которых является привлечение людей к оздоровительным тренировкам. Среди этих оздоровительных тренировок особое место заняла аэробика. Систематические занятия аэробикой не только позволяют повысить уровень мышечной тренированности и улучшить состояние сердечно - сосудистой системы, но и доставляют огромное удовольствие занимающимся. Занятия оздоровительной аэробикой стимулируют работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Аэробная работа положительно влияет на иммунную систему, повышая тем самым устойчивость организма к простудным, инфекционным и другим заболеваниям.

Актуальность данного проекта объясняется тем, что аэробные упражнения, в том числе и степ-аэробика, предъявляют организму требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода. В результате происходят благоприятные изменения в легких, сердце и сосудистой системе. Можно сказать, что регулярные занятия аэробикой (степ-аэробикой) повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток, при этом кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций - транспорт кислорода.

***Пояснительная записка***

Степ-аэробика для взрослых – это целый комплекс различных упражнений различные по темпу и интенсивности, идёт работа всех мышц и суставов в основе, которой ритмичные подъёмы и спуски при помощи специальной платформы – степа. Их выполняют под ритмическую музыку и сочетают с движениями различными частями тела (руками, головой). Привлекая эмоциональностью и созвучием современным танцам, степ - аэробика позволяет исключить монотонность в выполнении движений, поддерживает хорошее самочувствие, жизненный тонус. Ритмические движения выполняются легко и длительное время не вызывают утомления. Каждый аэробный комплекс ведёт к достижению не одного, а нескольких результатов: стать сильным и гибким, стройным и подтянутым, получить ощущение физического и психического расслабления, улучшить координацию движений, развить чувство ритма, повысить физическую активность. Организованная деятельность аэробикой доставляет педагогам большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, подготавливаются индивидуальные снаряды - степы. Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см.

Ведущая идея проекта заключается в организации комплексной деятельности оздоровительной, лечебной, образовательной и воспитательной направленности, через организацию двигательной активности на занятиях по степ - аэробике. Занятия проводятся 1 раз в неделю в спортивном зале дошкольного учреждения под руководством инструктора по физкультуре. Продолжительность одного занятия составляет 40-45 мин. Продумывая содержание занятий аэробикой, учитываются морфофункциональные особенности педагогов, уровень их физической подготовленности. Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре. Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части.

Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Посещать занятия могут все желающие педагоги, не имеющие медицинские и иные противопоказания к двигательной активности.

Степ-аэробика- один из самых простых и эффективных стилей в аэробике. «Step» в переводе с английского буквально означает «шаг». Шаговая аэробика проста, она не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех или иных движений.

Степ - аэробика - это танцевальные занятия при помощи специальной платформы. Она привлекла меня своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание занятия в зависимости от возраста, физического состояния, подготовленности занимающихся. Кроме этого степ- аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные точные движения, способствует гармоничному развитию.

**Цель проекта:** формирование у педагогов потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании через занятия с использованием степ-аэробики.

Для реализации цели поставлены следующие **задачи**:

* развивать двигательные качества: мышечную силу, выносливость, быстроту, гибкость и координационные способности;
* содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем, формированию правильной осанки;
* повышать работоспособность и двигательную активность;
* развивать потребность в систематических занятиях спортом;
* развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умения согласовывать движения с музыкой;
* развивать чувство уверенности в себе;
* воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
* разработать комплекс аэробных тренировок с использованием нестандартного оборудования степ-платформ;
* создание условий для благополучного и комфортного состояния занимающих на спортивных занятиях.
* способствовать профилактике профессионального выгорания и снятию стресса;
* снизить уровень заболеваемости в коллективе;
* повышать мотивацию профсоюзного членства;
* формировать позитивную эмоциональную обстановку в коллективе и способствовать созданию благоприятных условий труда педагогов.

Для реализации целей и задач проекта, мною разработаны комплексы занятий по степ аэробике с использованием степ платформы, досуговые мероприятий для педагогов. Наряду с этим идет тесное взаимодействие со спортивным клубом «Реформа» с привлечением для совместного проведения занятий по степ аэробике тренеров по фитнесу, аэробике.

***Планируемый результат.***

***1. Педагог должен знать:***

* что такое степ-аэробика;
* правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими педагогами;
* большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений;
* упражнения, способствующие поддержанию правильной осанки и расслаблению позвоночника.

**2. *Должен уметь:***

* изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения;
* точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений;
* самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций;
* выразительно исполнять движения под музыку;
* находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки;
* выполнять танцевальные шаги и базовые шаги степ-аэробики;
* согласовывать свои действия при выполнении упражнений в парах, в подгруппах;

***Условия и материально – техническое оснащения для реализации проекта:***

* спортивный зал;
* наличие степа на каждого;
* музыкальная аппаратура, аудиозаписи для музыкального сопровождения занятий;
* специальная форма и обувь для занятий;
* коврики для занятий на полу;
* обручи легкие пластмассовые;
* шнур яркий длиной 3-4 метра;
* мячи среднего размера по числу педагогов в зале;
* гимнастические палки большие и маленькие;
* скакалки;
* фитболы;
* обладание педагога компетенцией ведения степ-аэробики. Периодичность занятий:
* с сентября по май (в учебном году ориентировочно 30 занятий, из них 2 показательных)
* 1 раз в неделю (во второй половине дня).

***Основные правила выполнения степ-аэробики.***

Для сохранения правильного положения тела во время степ-аэробики необходимо:

* держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
* избегать перенапряжения в коленных суставах;
* избегать излишнего прогиба спины, всегда держать её прямо;
* не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
* стоя лицом к степ-доски, подниматься, работая ногами, но не спиной;
* держать степ-платформу близко к телу при ее переносе;
* выполнять шаги в центр степ-доски;
* ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
* опускаясь со степ-доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ-доски;
* подъем на платформу осуществлять за счет работы ног, а не спины;
* не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или рукой больше одной минуты;
* не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ- платформы, стоя к ней спиной;
* делать шаг с легкостью, не ударять по степ-платформе ногами.

***Реализация проекта***

Здоровье нации – это бесценное достояние государства. И одной из главнейших задач общества является осознание того, что здоровый образ жизни – это личный успех каждого.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы** | **Содержание деятельности** | **Сроки** |
| І  Подготовительный | 1. Диагностическое обследование педагогов.  2. Изучение проблемы в педагогической литературе.  3. Подбор комплексов гимнастических упражнений. | сентябрь  2022 г. |
| ІІ  Основной | 1. Разработка и проведение занятий с использованием степ-платформ:  1.1. ритмическая гимнастика;  1.2. использование степ-платформ в основных видах движений на занятиях по степ - аэробике.  1.3. использование степ-платформ в подвижных играх.  2. Разработка и проведение комплексов открытого занятия со степ-платформами.  3. Разработка и проведение спортивно - оздоровительного досуга.  4. Акция «На работу на велосипеде» (октябрь/апрель)  4.Составление картотеки комплексов упражнений и игр.  При благоприятных погодных условиях занятия по степ аэробике проводятся на свежем воздухе  (с выносом степ платформ) на спортивную площадку. | сентябрь  2022г. -  апрель 2023г. |
| ІІІ  Заключительный | 1.Заключительная диагностика педагогов.  2.Разработка выводов и рекомендаций по теме.  3.Теоретическое и практическое обоснование результатов. | май  2023 г. |

***Перспективное планирование занятий по степ –аэробике.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Ме-сяц*** | ***Задачи*** | ***Методы,***  ***приемы*** |
| Сентябрь | 1. Провести диагностику уровня двигательного развития педагогов учреждения 2. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 3. Разучивать аэробные шаги (ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок отбив ногу, без степов). 4. Развивать равновесие, выносливость. 5. Развивать ориентировку в пространстве. Познакомить со степ-дорожкой. 6. Разучить комплекс № 1 на степ-платформах. | Демонстрация упражнений инструктором ФИЗО с объяснением правильности выполнения, использование интерактивных занятий с применением ИКТ.  Метод поощрения. |
| Октябрь | 1. Провести акцию "На работу на велосипеде" 2. Совершенствовать комплекс №1. 3. Разучить комплекс № 2 на степ – платформах. 4. Учить правильному выполнению степ шагов на степах (подъем, спуск; подъём с оттягиванием носка. 5. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 6. Развивать мышечную силу ног. 7. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами. 8. Провести повторную диагностику | Демонстрация упражнений инструктором ФИЗО с объяснением правильности выполнения, использование интерактивных занятий с применением ИКТ.  Метод поощрения. |
| Ноябрь | 1. Совершенствовать комплекс № 2. 2. Разучить комплекс № 3 на степ – платформах. 3. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 4. Разучить новые шаги. 5. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 6. Укреплять дыхательную систему. 7. Развивать уверенность в себе. | Демонстрация упражнений инструктором ФИЗО с объяснением правильности выполнения, использование интерактивных занятий с применением ИКТ.  Метод поощрения. |
| Декабрь | 1. Совершенствовать комплекс № 3 на степ – платформах. 2. Разучить комплекс № 4 на степ – платформах. 3. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 4. Разучить шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 5. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке . 6. Развивать умения твердо стоять на степе. | Демонстрация упражнений инструктором ФИЗО с объяснением правильности выполнения, использование интерактивных занятий с применением ИКТ.  Метод поощрения. |
| Январь | 1. Совершенствовать комплекс № 4 на степ – платформах. 2. Разучить комплекс № 5 на степ – платформах. 3. Закрепить ранее изученные шаги. 4. Разучить новый шаг. 5. Развивать выносливость, гибкость. 6. Формировать правильную осанку. | Демонстрация упражнений инструктором ФИЗО с объяснением правильности выполнения, использование интерактивных занятий с применением ИКТ.  Метод поощрения. |
| Февраль | 1. Совершенствовать комплекс № 5 на степ – платформах. 2. Разучить комплекс № 6 на степ – платформах. 3. Продолжать закреплять степ шаги. 4. Учить реагировать на визуальные контакты . 5. Совершенствовать точность движений. 6. Развивать быстроту. | Демонстрация упражнений инструктором ФИЗО с объяснением правильности выполнения, использование интерактивных занятий с применением ИКТ.  Метод поощрения. |
| Март  МартМарт | 1. Совершенствовать комплекс № 6 на степ – платформах. 2. Разучить комплекс № 7 на степ – платформах. 3. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 4. Совершенствовать разученные шаги. 5. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 6. Воспитывать любовь к физкультуре. 7. Развивать ориентировку в пространстве. 8. Разучивать связки из нескольких шагов. 9. Провести итоговую диагностику | Демонстрация упражнений инструктором ФИЗО с объяснением правильности выполнения, использование интерактивных занятий с применением ИКТ.  Метод поощрения. |
| Апрель | 1. Провести акцию «На работу на велосипеде» 2. Совершенствовать комплекс № 7 на степ – платформах. 3. Разучить комплекс № 8 на степ – платформах. 4. Разучить прыжки. 5. Упражнять в сочетании элементов. 6. Закреплять и разучивать свяки из 3-4 шагов . 7. Продолжать развивать мышечную силу ног. | Демонстрация упражнений инструктором ФИЗО с объяснением правильности выполнения, использование интерактивных занятий с применением ИКТ.  Метод поощрения. |
| Май | 1. Повторение комплексов. 2. Закреплять разученное. 3. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4. Развивать умение действовать в общем темпе. 5. Провести показательные выступления. 6. Провести итоговую диагностику | Демонстрация упражнений инструктором ФИЗО с объяснением правильности выполнения, использование интерактивных занятий с применением ИКТ.  Метод поощрения. |

***Заключение.***

***Результативность проекта и выводы.***

Опыт использования проекта по степ-аэробике, его апробация и внедрение показал привлекательность – в доступности реализации содержания и освоения программного материала педагогов (с различными способностями), а также гибкость самой системы работы, обеспечивающей личностно-центрированный подход к каждому педагогу. Главным достижением проекта становится повышение адаптивных возможностей организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

***При реализации проекта у педагогов:***

* повысился интерес к музыкально-двигательной деятельности;
* стали ритмичными движения;
* педагоги стали более естественны и пластичны;
* движения стали более разнообразными;
* появилась свобода самовыражения;
* возросла общая активность;
* повысилась способность переключаться с одного вида деятельности на другой;
* успешнее стало владение навыками движения с различными атрибутами;
* повысился уровень исполнительской выразительности;
* улучшились способности согласовывать движения различными частями (преимущественно асимметричные и сходные с рабочими движениями в профессиональной деятельности).

Данные результаты отражены в диагностической карте (Приложение №3).

Помимо повышения качества физической активности у педагогов, системно занимающихся степ – аэробикой, снизился процент заболеваемости. На начало учебного года (сентябрь) он составлял 21 %, к декабрю, не смотря на нестабильную эпидемиологическую ситуацию, процент заболеваемости снизился до 17 %. Можно сделать вывод, что занятия степ – аэробикой положительно влияют не только на физическую активность, выносливость, гибкость, координацию движений педагогов, но и улучшают оздоровительные качества организма и эмоциональную сферу.

***Список литературы.***

1. Арсеневская О.А. «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду» //Волгоград 2011г.
2. Журнал «Инструктор по физкультуре», № 4 2009 год.
3. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» № 2. 2010.
4. Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008.
5. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 № 6.
6. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005 № 1.
7. « Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11.
8. Иржова, М. М. Методические рекомендации проведения занятий по аэробике (степ-аэробике) с использованием степ-платформы.
9. Байсова П.С. Иноземцева Е.С. Аэробика как средство совершенствования координационных способностей. В сборнике: Физическая культура, здравоохранение и образование Материалы X Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского. Под редакцией В.Г. Шилько. 2016. С. 58-60.
10. Зефирова Е.В., Платонова В.В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика / Учебно-методическое пособие - СПб: СПбГУ ИТМО, 2006. - с.4-5, 18-20.
11. Лисицкая Т.С. Степ-аэробика [Электронный ресурс]: журнал «Спорт в школе» №13/2009. ЦКЪ: йр://8ро.18ер1;етЬег.т/агйс1е.рЬр?Ы=200901302.

***Приложение 1***

**Комплекс № 1**.

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

**Подготовительная часть*.***

1. Ходьба обычная на месте. (Педагоги 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 верх, плечи назад, плечи вниз.
4. Мах прямой ногой вверх – вперёд, руки на поясе .
5. Бег змейкой вокруг степов.
6. 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.

7. 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!

8. После игры, педагоги садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

**Комплекс № 2**.

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку педагоги 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 степах 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 пяток;

*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.** И.п. Хлопок возле правого уха, упражнение «Пружинка». Повторить в другую сторону.

**6. Подвижная игра** «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет педагогов в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», педагоги бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).

**7.**После игры, педагоги садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

**Комплекс № 3**.

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку педагоги 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 верх, 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**.Прышки обычные на степе, чередующие с ходьбой.

**6**. **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 педагог бежит в свою норку – на свой степ).

**7.** После игры, педагоги садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

**Комплекс № 4.**

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

**Подготовительная часть*.***

1. Ходьба обычная на месте. (Педагоги 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, педагогисадятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

**Комплекс № 5.**

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку педагоги 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 степах 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. 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!». Педагоги 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. Педагоги говорят:

Спорт, девчонки, 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.

1. После игры, педагоги садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

**Комплекс № 6.**

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку педагоги 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.: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, педагоги садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

**Комплекс № 7.**

В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке.  Под бодрую ритмичную музыку педагоги 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!

1. После игры, педагоги садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

**Комплекс № 8.**

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку педагоги 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 педагогов в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», педагоги бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).

**8.**После игры, педагоги садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

***Приложение №2***

***Название основных шагов для разминки***

|  |  |
| --- | --- |
| **Профессиональные термины** | **Термины для педагогов** |
| **Марш –** шаги на месте  **Степ-тачь -** на 1– шаг правой ногой в правую сторону;  2– левую ногу приставить к правой ноге на носок (точка);   1. шаг левой ногой в левую сторону; 2. правую ногу приставить к левой ноге на носок (точка).   **Степ-лайв** - 1- шаг правой ногой в правую сторону;   1. левую ногу приставить к правой ноге; 2. шаг правой ногой в правую сторону; 3. левую ногу приставить к правой ноге на носок (точка); 5- шаг левой ногой в левую сторону; 6- правую ногу приставить к левой ноге; 4. шаг левой ногой в левую сторону; 5. правую ногу приставить к левой ноге на носок (точка).   **Опен степ -** И.П.- ноги врозь; 1-полуприсед; 2-выпрямляя ноги, слегка наклон туловища вправо, левую ногу ставить на носок;   1. полуприсед; 2. выпрямляя ноги, слегка наклон туловища влево, правую ногу на носок.   **Степ «кёрл»** - И.П.- ноги врозь.1-полуприсед;   1. выпрямляя ноги слегка наклон вправо, левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»; 2. разогнуть левую ногу поставить на пол, полуприсед; 3. выпрямляя ноги слегка наклон влево, правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»; 1-разогнуть правую ногу поставить на пол, полуприсед; 2-3-4- то же.   **Греб вайл -** 1- шаг правой ногой в правую сторону;  2-левую ногу приставляя к правой ноге накрест назад;  3-шаг правой ногой в правую сторону;  4-левую ногу приставить к правой ноге на носок (точка);  5-шаг левой ногой в левую сторону;  6- правую ногу приставляя к левой  ноге накрест назад;  7-шаг левой ногой в левую сторону;  8-правую ногу приставить к левой ноге на носок (точка).  **Шаг страдел** (шаги делаются по одной линии в сторону):  И.П.- ноги вместе. 1- шаг правой ногой в правую сторону;   1. шаг левой ногой в левую сторону; 2. правой ногой вернуться в и.п.; 3. левой ногой вернуться в и.п.   **Кни ап-** Ходьба на месте с высоким подниманием коленей;  1- поднять правое колено вверх, носок тянуть вниз;  2 – опустить ногу на пол;  3-4- то же поднимая вверх левое колено.  **Мамба -** И.П.- ноги вместе, левая нога стоит на  месте.  1-шаг правой ногой вперёд; 2-шаг левой ногой на месте; 3-шаг правой ногой назад;  4- шаг левой ногой на месте. То же с левой ногой.  **Дабле степ-** два приставных шага прыжками, завершая скрёстным шагом;   1. шаг правой ногой в правую сторону; 2. левую ногу приставить к правой ноге; 3. шаг правой ногой в правую сторону; 4. левую ногу приставляя к правой ноге назад накрест; 5. шаг левой ногой в левую сторону; 6. правую ногу приставить к левой ноге; 7. шаг левой ногой в левую сторону; 8. правую ногу приставляя к левой ноге назад накрест.   **Рок-степ -** два приставных шага прыжками, в конце мамба  1-шаг правой ногой в правую сторону;  2-левую ногу приставить к правой ноге;  3-шаг правой ногой в правую сторону;  4- левую ногу приставляя к правой ноге;  5- шаг левой ногой назад накрест;  6-шаг правой ногой на месте;  7 -шаг левой ногой вперёд;  шаг правой ногой на месте.  8-шаг левой ногой вперёд;  9-шаг правой ногой на месте. | Марш Приставной шаг*.*  Два приставных шага.  Открытый шаг.  Захлёст.  Скрёстный шаг.  *(Принцесса)*  Ноги врозь-врозь, вместе-вместе.  Петушок  Мамба.  Ча-ча-ча.  Рок-степ. |

***Приложение №3***

***Название основных шагов в основной части.***

|  |  |
| --- | --- |
| **Основные шаги на степах** | **Название шагов** |
| **Базовый шаг**. И.П.- о.с.   1. встать на степ правой ногой; 2. приставить к ней левую. 3. опустите правую ногу на пол; 4. левую ногу.   То же с левой ноги.  **V- степ (ви – степ)** шаги врозь-врозь, вместе-вместе. И.П. – о.с.   1. поставить правую ногу, на правый край степа; 2. встать на степ левой ногой, на левый край степа; 3. опустить со степа правую ногу в и.п.; 4. опустить со степа левую ногу в и.п.   **А – степ**.  Шаги вместе-вместе, врозь-врозь. И.П.- ноги врозь.   1. поставить правую ногу, на степ; 2. встать на степ левой ногой, ноги вместе; 3. опустить со степа правую ногу в и.п.; 4-опустить со степа левую ногу в и.п.   **Касание.**  И.П. – о.с.   1. встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2. левой ногой носком коснуться степа; 3. на пол поставить левую ногу; 4. опустить на пол правую ногу;   5 -встать на степ левой ногой, на правый край степа;  6- правой ногой носком коснуться степа;  7 - на пол поставить правую ногу;  8-опустить на пол левую ногу.  **Угол с касанием.**  И.П.- о.с. Угол с касанием степа.   1. встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2. левой ногой носком коснуться степа; 3. с боку от степа на пол поставить левую ногу; 4-опустить на пол правую ногу на носок (точка); 5-встать на степ правой ногой;   6-левой ногой носком коснуться степа; 7-на пол поставить левую ногу, в и.п. 8-опустить на пол правую ногу, в и.п.  То же начинать с левой ноги, на правый край степа.  **Захлёст.**  И.П.- о.с.  1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»;   1. разогнуть левую ногу поставить на пол; 2. опустить со степа правую ногу; 3. встать на степ левой ногой, на правый край степа; 4. правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»; 5. разогнуть правую ногу поставить на пол; 6. опустить со степа левую ногу.   **Угол с захлёстом**  1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»;   1. с боку от степа на пол поставить левую ногу; 2. правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»;   встать на степ правой ногой;  6-левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст;  7-на пол поставить левую ногу, в и.п.  8-опустить на пол правую ногу, в и.п.  То же начинать с левой ноги, на правый край степа.  **Колено вверх**  И.П. – о.с.   1. встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2. левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх; 3. разогнуть левую ногу и поставить на пол; 4. опустить на пол правую ногу; 5. встать на степ левой ногой, на правый край степа; 6. правую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх; 7. разогнуть правую ногу и поставить на пол; 8. опустить на пол правую ногу.   **Подскок**  И.П.- о.с. Угол с подниманием колена вверх и подскок   1. встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2. левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок; 3. разогнуть левую ногу и поставить на пол с боку от степа; 4. правую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок; 5-встать на степ правой ногой, на правый край степа; 5. левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок; 6. разогнуть левую ногу и поставить на пол, в и.п.; 7. опустить на пол правую ногу, в и.п.   То же начинать с левой ноги, на правый край степ.  **Мах ногой назад.**  И.П.- о.с.  1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;   1. мах левой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад; 2. на пол поставить левую ногу; 3. опустить на пол правую ногу; 4. встать на степ левой ногой, на правый край степа; 6-мах правой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад; 5. на пол поставить правую ногу; 6. опустить на пол левую ногу.   **Кик.** Мах ноги вперёд. И.П.-тоже.   1. встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2. левой ногой «кик» мах вперёд; 3-на пол поставить левую ногу; 4-опустить на пол правую ногу; 3. встать на степ левой ногой, на правый край степа; 4. правой ногой «кик» мах вперёд; 7- на пол поставить правую ногу; 8-опустить на пол левую ногу.   **«Мамба».**  И.П. – о.с. Левая нога стоит на месте.   1. шаг правой ногой вперёд на степ; 2. шаг левой ногой на месте; 3. шаг правой ногой назад спуститься со степа; 4. шаг левой ногой на месте.   Затем, то же, только правая нога стоит на месте, движения левой ногой.  **Выпад назад.**  И.П.- стоя на степе, руки вниз.   1. опустить на пол назад правую ногу, на всю ступню, руки согнуть в локтях вверх; 2. вернуться в и.п.;   3-4- то же опуская левую ногу.  **Выпад в сторону.**  И.П.- стоя на степе, руки вниз.   1. выпад правой ногой в правую сторону, встать на пол, руки в стороны; 2. вернуться в и.п.; 3. выпад левой ногой в левую сторону, встать на пол, руки в стороны; 4. вернуться в и.п.   **Выпад вперёд.**  И.П.- стоя на степе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1- опустить на пол вперёд правую ногу сделать выпад, руки в стороны;  2-вернуться в и.п.;  3-4-то же опуская левую ногу. | Основной шаг  Галочка  Буква А  Касание  Угол с касанием  Захлёст  Солдатик  Солдатик шагает  Ласточка  Мах ноги назад  Мах ноги вперед  Мамба  Силачи  Бабочка  Лебедь |

Все шаги выполняются по диагонали.

***Приложение № 4***

***Диагностика уровня двигательного развития.***

Для контроля уровня двигательного развития педагогов и проверки результативности проекта по итогам его реализации в начале и в конце учебного года проводится диагностика уровня двигательного развития педагога по следующим параметрам и критериям:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** |  | Критерии оценки | | |
| Параметр  оценки | ***Высокий (3 балла)*** | ***Средний***  ***(2 балла)*** | ***Низкий (1 балл)*** |
| **1.** | Знание и умение выполнять  базовые шаги | свободно воспроизводит  базовые шаги. | выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога. | затрудняется в выполнении базовых шагов. |
| **2.** | Грациозность | ребенок выполняет все упражнения красиво, грациозно. | ребенок выполняет упражнения с помощью педагога. | ребенок не может повторить  упражнения за педагогом. |
| **3.** | Гибкость | при наклоне у ребенка ладошки рук тянуться ниже скамейки. | ребенок достает скамейку ладошками. | ребенок не может дотянуться до скамейки. |
| **4.** | Быстрота | ребенок подвижен, быстро выполняет упражнения. | ребенок менее подвижен, выполняет упражнения с помощью педагога. | ребенок медлителен, требуется  постоянно помощь педагога. |
| **5.** | Чувство ритма (соответствие ритма движений ритму музыки) | соответствие  движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма. | испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при  помощи взрослого исправляется. | не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует  ритму музыки. |
| **6.** | Координационн ые способности | Свободно координирует  движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу, согласует свои движения с  коллективным исполнением | Ребенок координирует движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу,согласует свои движения с коллективным исполнением с помощью педагога. | Ребенок не может координировать  движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу, не согласует свои движения с  коллективным исполнением |

Педагоги выполняют специальные диагностические упражнения, и каждый из параметров оценивается педагогом в баллах от 1 до 3.

Критерии оценки уровня двигательного развития педагога: высокий –15- 18 баллов;

средний –10-14 баллов;

низкий – 6-9 баллов.

Результаты итоговой и входной диагностики фиксируются педагогом в дневнике наблюдений, анализируется динамика результатов и окончательные выводы с рекомендациями доводятся.

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики

позволяют:

* оценить различные стороны психомоторного развития педагогов;
* видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
* широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

***Результаты диагностики педагогов***

Проводилось диагностика уровня двигательного развития в сентябре и декабре 2022 года.

На сентябрь было продиагностировано – 32 человека. С низким уровнем выявлено 17 человек, что составляет 53 %, со средним уровнем – 12 человек, что составляет 38 %, с высоким уровнем – 3 человека, что составляет 9 %.

В декабре было продиагностировано – 32 человека. С низким уровнем выявлено 13 человек, что составляет 40 %, со среднем уровнем – 15 человек, что составляет 47 %, с высоким уровнем – 4 человека, что составляет 13 %.

Вывод: диагностические исследования показали повышение среднего и высокого уровня и снижение низкого уровня двигательного развития.

***Приложение № 5***

**Практическая часть проекта (фотоотчет)**

****

****

****

****

****

****

****







