**Степ-аэробика - как современная технология здоровьясбережения дошкольников в ДОУ.**

*Грибова Т.Н., инструктор по физической культуре*

*«МОУ детский сад №341», г. Волгоград*

В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям любимым делом.

По степени влияния на детский организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера. Циклические упражнения – это такие двигательные акты, в которых двигательное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание. В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относится гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные и подвижные игры. Ацикличные упражнения оказывают преимущественное влияние на функцию опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются силы мышц, скорость реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата.

К видам с преимущественным использованием ациклических упражнений можно отнести утреннюю гимнастику, ритмическую гимнастику, аэробику и степ – аэробику.

Утренняя гимнастика способствует быстрому приведению организма в рабочее состояние, поддержанию высокого уровня работоспособности в течении дня, совершенствованию координации нервно – мышечного аппарата, деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной системы.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечения которых осуществляется за счёт использования кислорода.

Особенности ритмической гимнастики состоит в том, что темы движений и интенсивность выполнения упражнений задаётся ритмом музыкального сопровождения.

Умелое и выразительное выполнение движений под музыку приносит ребёнку удовлетворения, радость. Музыка хорошо подобранная к движениям, помогает закрепить мышечное чувство, а слуховым анализатором запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво. Овладевая новыми, всё более сложными музыкальными движениями дети стремятся соразмерить их во времени и пространстве, подчинять ритмическому рисунку, требованиям пластики и внешней выразительности.

Степ – аэробика постепенно завоёвывает своё место в дошкольной 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 занимающихся двигательных качеств, в благоприятном воздействии на организм человека (на опорно – двигательный аппарат, сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную системы). Все упражнения аэробики направлены на тренировку мышц сердца и выработку лучшей координации движений. В отличии от других массовых форм физической культуры степ – аэробика позволяет решать очень широкий круг задач и в этом отношении уникальна. Поэтому в своей работе я решила использовать такую форму физического воспитания, как степ – аэробика.

Степы обладают для детей особой привлекательностью, как некоторые ограничители персонального пространства «домики». Подобные «ограничители» места являются действенными способами организации и управления группой. Степ требует от детей обострённого чувства и равновесия. На нём сложнее двигаться, чем на коврике, требуется контроль над собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если усложнять её постепенно, для детей посильна и интересна, и к тому же отмечена новыми игровыми штрихами. Занятия на степах приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им, казалось, должно быть, особенно сложно контролировать своё тело на ограниченном пространстве, но психологическая привлекательность мини – степов и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через 2-3 занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И степ становится для них тем сдерживающим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

На первых занятиях знакомлю детей с новым для них гимнастическим снарядом – степом. Они берут их в руки, рассматривают, ставят на пол, сами встают на них, переворачивают, убирают, складывают пирамидкой и т.д. Обучаю правилам, которые необходимо соблюдать при занятиях на степах:

- обе ноги должны быть слегка расставлены и обращены носками вперёд;

- выполняя упражнения сбоку от степа, начинать следует с ноги, стоящей вплотную к степу;

- ставить ногу надо ближе к центру степа, иначе она может соскользнуть;

- сначала разучиваются шаги на степ, потом добавляются движения руками;

- упражнения на силу чередуются с упражнениями на гибкость;

-шаги на степ сопровождаются значительным увеличением частоты пульса, поэтому лучше, например, два упражнения выполнять, поднимаясь на степ, одно – на полу;

- все упражнения выполняются в одну и другую сторону 9для гармоничного развития обеих частей тела);

-нагрузка повышается постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха;

- ступню ставить на платформу полностью;

- спину держать прямо.

Большое внимание в работе с детьми на занятиях степ – аэробикой уделяю развитию умения передвигаться в заданном направлении, менять направление движения во время выполнения упражнений. Для развития ориентировки в пространстве на занятиях использую основные подходы. Благодаря данной схеме дети быстро усваивают основные исходные положения (подходы) в степ – аэробике, научились хорошо ориентироваться в пространстве зала и выполнять различные перестроения со степ – платформами: в шеренгу, в колонну, по диагонали, врассыпную, по кругу.

Занятия степ – аэробикой обязательно сопровождается бодрой ритмичной музыкой, которая тоже создаёт у детей хорошее настроение.

В работе с детьми степ – аэробику использую как самостоятельный вид физкультурно – оздоровительной деятельности с занятиями продолжительностью от 10 до 30 минут, так и в виде отдельных блоков, являющихся составной частью физкультурного или тренировочного занятия;

- в виде полных занятий (кружок) оздоровительно – тренировочного характера с детьми старшего дошкольного возраста (продолжительностью 25 – 35 минут);

- в форме утренней гимнастики, что усиливает её оздоровительный и эмоциональный эффект;

- как часть занятия (продолжительностью 10 – 15 минут);

- в виде показательных выступлений детей на праздниках.

В ходе занятий степ – аэробикой повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство занятий степ – аэробикой – её оздоровительный эффект. Продумывая содержание занятий аэробикой, учитываю группу здоровья дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития.

Свою работу строю на принципах:

1. Рациональный подбор упражнений,
2. Равномерное распределение нагрузки на организм;
3. Постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки.

Упражнения степ – аэробикойтакже использую в утренней гимнастике. Чтобы создать и сохранить устойчивое положительное настроение детей, в комплекс утренней гимнастики включаю только хорошо знакомые им физические упражнения, так как использование элементов обучения неизбежно создаёт ситуацию напряжения особенно у детей, не справляющихся с заданием.

Использование в практике работы по физическому воспитанию степ – аэробики, базирующейся на учёте возрастных особенностей детей дошкольного возраста, позволяет повысить эффективность процесса физического воспитания и оказывает положительное влияние на состояние здоровья и динамику физической подготовленности, а также на формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Занятия степ – аэробикой позволили добиться снижения заболеваемости детей в группе, уровень физической подготовленности детей занимающихся степ – аэробикой по сравнению с другими детьми, не посещающими кружок значительно выше.

*Список литературы:*

1. *Белова Т.А. «Использование стер – платформы в оздоровительной работе с детьми».*
2. *Жерносек А.М. «Технологии применения занятий степ – аэробикой в оздоровительной тренировке».*
3. *Карманова В.А. « Рабочая учебная программа «Степ – аэробика»».*