Инструктор по физической культуре

МБДОУ №2

Владыкина Татьяна Леонидовна

Степ-аэробика в ДОО

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, который не повторяется на протяжении последующей жизни. В этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, а также отношение к себе и окружающему миру. На этом этапе очень важно сформировать у детей базу знаний, практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Педагоги многих детских садов отказавшись от некоторых укоренившихся стереотипов, и, чтобы работа была более творческой, применяют нетрадиционное оборудование. Как раз, одним из них является степ-платформа, которая необходима для занятий степ-аэробикой. Поэтому в дополнение к основным формам физического развития в детском саду была выбрана степ-аэробика.

Степ-аэробика является одним из самых простых и эффективных стилей и направлений в большом семействе аэробики. В переводе с английского языка "степ" означает "шаг".

Степ-аэробика в последнее время стала популярна на всем земном шаре и с каждым днем приобретает все большую популярность. Это уже далеко не новый вид спорта, он известен более десяти лет, но в нашей стране о нем, к сожалению, узнали совсем недавно.

Степ-аэробика представляет собой ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе, высота которой может меняться в зависимости от возраста, уровня сложности упражнений. Благодаря этому виду аэробики развивается подвижность в суставах, формируется свод стопы, а также степ-аэробика тренирует равновесие у детей дошкольного возраста.

Занятия со степ-аэробикой способствуют:

* формированию осанки, костно-мышечного корсета;
* развитию координации движений;
* укреплению и развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* формированию умения ритмически согласованно выполнять простые движения.

Область применения степа довольно широка: это может быть индивидуальная работа и самостоятельная двигательная активность детей, и занятия по физической культуре.

Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

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

Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

На занятиях по физкультуре степ-платформа используется на каждом этапе:

- в вводной части: различные виды ходьбы, бега между платформами;

- в общеразвивающих упражнениях, которые выполняются в виде степ-аэробики из разных исходных положений на степе (стоя, сидя, лёжа), что развивает чувство равновесия, координацию и способствует развитию ориентировки в пространстве;

- в основной части: это могут быть разнообразные упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости, и, что немаловажно выполнять упражнения можно с различными атрибутами (мяч, гимнастическая палка, султанчики и т.д.);

- в подвижных играх и эстафетах.

При организации степ-тренировки нельзя забывать о технике безопасности и физической нагрузке для детей определённого возраста, распределять нагрузку с учётом состояния их здоровья воспитанников, уровня их физической подготовленности, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150-160 уд/мин. Поэтому нужно следить, чтобы более сложные упражнения чередовались с менее сложными. По окончании комплекса всегда выполняются упражнения на восстановление дыхания, растяжки, игры малой подвижности.

Обучение детей степ-аэробике начинают с показа и объяснения наиболее простых упражнений. По мере усвоения комплекс постепенно усложняется, дети переходят к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу уже несколько суставов и групп мышц, частей тела.

Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.

Можно сделать вывод, что современная оздоровительная технология степ-аэробика  направлена на сохранение здоровья и развитие физических качеств у дошкольников, активизацию двигательной деятельности.

Занимайтесь аэробикой на степах и будьте здоровы!