

Физическая культура является неотъемлемой частью общей культуры, средством удовлетворения жизненно необходимых потребностей в двигательной деятельности, способствует развитию гармоничной личности и физического совершенствования. Она выступает как необходимая часть образа жизни детей, которая отражает такую степень физического развития ребенка, его двигательных умений и навыков, которая позволяет ему наиболее полно реализовать свои творческие возможности.

Практика работы в детском саду показывает, что основных занятий по физической культуре не достаточно для полноценного двигательного режима детей, и это не благоприятно сказывается на здоровье воспитанников. Проблема сохранения и укрепления здоровья ребенка в стенах дошкольного учреждения всегда являлась и является приоритетной. Назрела проблема в поиске эффективных оздоровительных технологий для формирования навыков здорового образа жизни.

Аэробика привлекла меня своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание занятия в зависимости от интересов, возраста, физического состояния, подготовленности занимающихся.

Степ аэробика - один из самых простых и эффективных стилей в аэробике. "Step" в переводе с английского языка буквально означает "шаг". Шаговая аэробика проста, она не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех или иных движений. Степ-аэробика стала популярна на всем земном шаре и с каждым днем приобретает все больше и больше последователей. Это уже далеко не новый вид спорта, он известен более десяти лет, хотя в России о нем, к сожалению, узнали совсем недавно. А в дошкольных учреждениях – редкий вид физической деятельности.

**Степ-аэробика** - это танцевальные занятия при помощи специальной платформы, имеющей приспособления, позволяющие устанавливать нужную высоту. В детском саду мы используем степ-доску высота – 10см, ширина – 30см, длина – 40см. На степ-доске надо подниматься и опускаться в ритме музыки, в сочетании с обычными танцевальными движениями.

Степ-аэробика оказывает положительное действие на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и нервную системы, а также нормализуя артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата. Все упражнения в степ-аэробике направлены на тренировку мышц сердца и выработку лучшей координации движений.

**Цель** занятий по степ-аэробике для детей старшего дошкольного возраста: Создание положительного психологического настроения, повышение эмоционального уровня, способствовать развитию мышления, воображения; развитие творческих способностей; укрепление здоровья.

Основными **задачами** степ-аэробики являются:

- Формирование повышенного интереса к занятиям степ-аэробикой в течении всего учебного года;
- Развитие устойчивого чувства равновесия, координации движения;

- Воспитание физических качеств: силы, быстроты, ловкости, а так же выносливости и работоспособности, что очень важно для укрепления здоровья малыша.

Общепризнанной формой проведения физического воспитания в детском саду является занятие, в нем традиционно выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную.

### **1. Подготовительная часть.**

Разминка имеет большое значение. У разминки две цели: во-первых, разогреть мышцы спины и конечностей; во-вторых, вызвать некоторое ускорение темпа сердечных сокращений так, чтобы плавно повышать пульс до значений, соответствующих аэробной фазе.

Средством решения этой задачи в вводной части занятия является выполнение различных видов ходьбы и бега, помогающие почувствовать музыку, темп движения, ритм, соответственно настроиться.

### **2. Основная часть .**

Вторая фаза тренировки является главной для достижения оздоровительного эффекта. В этой фазе выполняются те упражнения, которые составляют программу аэробики. Традиционно основная часть занятия аэробики включает в себя и аэробный и силовой сегменты, однако, в зависимости от направленности занятия последовательность и продолжительность составляющих основную часть занятия сегментов может быть различной. В отдельных типах занятия, имеющих, преимущественно, аэробную направленность, силовой сегмент основной части занятия может либо полностью отсутствовать, либо состоять только из упражнений на укрепление мышц брюшного пресса.

В этой части решаются следующие задачи:

1. повышаются функциональные возможности организма;
2. развиваются координационные способности;
3. улучшается эмоциональное состояние занимающихся

Во время аэробного сегмента происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. Очень важно правильно выполнять аэробные упражнения, речь идет о безопасности занятий. Аэробика - это нагрузки, которые увеличивают частоту дыхания и сердечных сокращений. Так как дети не могут самостоятельно измерить пульс необходимо регулировать нагрузку, чтобы дети не переутомились. Визуальной оценкой оптимальности нагрузки является обильное потоотделение и умеренное покраснение кожных покровов у воспитанников. Отличным средством проверки интенсивности нагрузки является тест «разговором». Если во время аэробики дети могут отвечать на вопросы или подпевать слова знакомых песен, значит интенсивность допустимая, и наоборот.

После многочисленных повторений финальной комбинации следует аэробная заминка, состоящая из двух частей. Основная цель - снизить частоту сердечных сокращений и восстановить дыхание. Заминка может состоять из тех же «шагов» и связок, что и аэробная разминка, с той лишь

разницей, что амплитуда «шагов» уменьшается. Затем следует переход на марш. На марше выполняются дыхательные упражнения, способствующие восстановлению дыхания, которые сопровождаются полноамплитудными движениями рук. Цель второй части аэробной заминки - восстановить длину мышц до первоначальной, базируется на статической растяжке, каждая поза фиксируется и удерживается около 6 секунд. С продолжительностью 3-4 минуты. Так как детям дошкольного возраста силовая нагрузка противопоказана, укрепление мышечного корсета необходимо проводить сидя на степе. После силовых упражнений в седе и в седе ноги врозь растягиваем мышцы ног, а также косые и боковые мышцы туловища. Выполняем наклоны вперед и в стороны с удержанием конечного положения, а также растягивание приводящих мышц бедра в положении сидя, стопы вместе, колени врозь

### **3. Заключительная часть .**

Третья фаза занятий аэробикой занимает минимум пять минут; в течение всего этого времени следует продолжать двигаться, но в достаточно низком темпе, чтобы постепенно уменьшить частоту сердечных сокращений. Основной вид деятельности у детей дошкольного возраста – это игра. Начинаем с игры высокой подвижности, затем средней подвижности, в заключении малой подвижности. Самое важное после аэробики - продолжать двигаться, чтобы кровь могла циркулировать от ног к центральным сосудам. Основной ее принцип - никогда не заканчивать упражнение резкой остановкой. Падение артериального давления должно быть постепенным. Завершив основную, самую напряженную часть занятия, нужно соблюдать следующие требования:

- не стоять на месте без движения, даже в тот момент, когда измеряется пульс.
- не садиться.

При правильном распределении времени на все части занятия аэробная тренировка займет не более 35 минут. Для занятий с детьми дошкольного возраста необходимо всем упражнениям входящим в программу степ-аэробики дать детские забавные названия, и закончить веселой подвижной игрой, тогда этот вид деятельности действительно увлечет ребят, а эти 35 минут станут для них желанными и приятными.

Музыка, используемая в занятиях, является той канвой, от качества которой во многом зависит эффективность и привлекательность аэробики для занимающихся. При проведении занятий широко используется современная музыка, на которую «накладываются» соответствующие ей по стилю движения танцевального характера, что обогащает занятия эстетическим содержанием, привлекает внимание детей к выразительным, точным и красивым движениям.

### **Основные принципы построения занятий Степ-аэробики:**

1. Физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;

2. Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами;
3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики;
4. Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья;
5. Включение в содержание занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

В качестве основных методических приемов обучения степ-аэробики выступают – показ движения, оперативный комментарий и пояснение: в процессе проведения занятия большое значение имеют указания, которые даются в ходе выполнения упражнений. Эти указания играют роль внешнего управляющего момента, с помощью которого занимающиеся могут оперативно представить собственные действия. При этом указания включают моменты, что и как делать (название движения, основные моменты техники, направление, подсчет и т. д.), включая исправление более или менее грубых ошибок, внося коррекцию и тем самым применяя принцип обратной связи, сохраняя при этом поточный метод проведения упражнений.