

«Степ-аэробика для дошкольников»

В настоящее время проблема физического воспитания 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.

В тоже время старший дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности и благоприятным для развития многих физических способностей, в том числе координационных, а также способности длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности. В условиях возрастания объема учебно-познавательной деятельности двигательная активность стала занимать более чем скромное место в жизни современного ребенка-дошкольника. Дети больше времени проводят за компьютерными играми, просмотром телепередач. Поэтому в детском саду мы применяем нетрадиционные занятия по физическому воспитанию, одним из которых является степ-аэробика.

Степ-аэробика представляет собой разновидность занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности с использованием степ-платформы.

Основным тренажером для занятий *степ аэробикой* является шаговая платформа – *степ*. Упражнения, которые выполняются на данном тренажере не трудны, даже для детей дошкольного возраста и все основаны на шагах, но это не просто шаги, это целая система специально разработанных упражнений, затрагивающих различные группы мышц.

Степ-аэробика для детей – это целый комплекс различных упражнений различные по темпу и интенсивности; идет работа всех мышц и суставов в основе, которой ритмические подъемы и спуски при помощи специальной платформы – степа. Ее 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 ребенка, его жизненный тонус. Ритмические движения выполняются легко и длительное время не вызывают утомления. Каждый аэробный комплекс ведет 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.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность кровообращения и дыхания, тренирующие мышцы сердца, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре. Поэтому считаю возможным

использование степ-аэробики на физкультурных занятиях для повышения двигательной активности детей.

Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25-30 мин;
- как часть занятия в виде ОРУ с предметами и без;
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях детей на праздниках;
- как степ-развлечение.

Степ-платформа используется разнообразно:

- качестве оборудования для формирования основных видов движений: (бег, ходьба, прыжки, ползание);
- для подвижных игр как детей старшего, так и младшего возраста;
- для проведения эстафет;
- для индивидуальной и самостоятельной двигательной активности.

Важно отметить, что на занятиях степ-аэробикой формируется личность ребенка, развиваются нравственно-волевые качества, формируется его характер. Движения становятся более согласованными, дети ориентируются в пространстве.