

## **Степ-аэробика – как современная технология здоровьесбережения дошкольников в ДОУ.**

Блинова Наталия Викторовна,  
старший воспитатель ГБДОУ детский сад 24  
Приморского района Санкт-Петербурга.

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 относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные и подвижные игры. Ациклические 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 течение 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 отличие от других массовых форм физической культуры степ-аэробика позволяет решать очень широкий круг задач и в этом отношении уникальна. Поэтому в работе физкультурного зала было решено 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 коврик, 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.

Правил, 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 для 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 уделяется развитию умения передвигаться в заданном направлении, менять направление движения во время выполнения упражнений. Для развития ориентировки в пространстве на занятиях используются 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, враспынную, по кругу.

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

В работе с детьми степ-аэробика используется 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 – 30 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, учитываются группы здоровья дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития.

Работу строится на принципах:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки.

Упражнения степ-аэробикой также используются в утренней гимнастике.

Чтобы создать и сохранить устойчивое положительное настроение детей, в комплекс утренней гимнастики включаются 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 и повышения уровня физической подготовленности детей в ДОУ.