

Степ–аэробика как средство обогащения двигательного опыта и развития физических качеств детей дошкольного возраста

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является разностороннее развитие ребенка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка.

Проблема оздоровления детей дошкольного возраста всегда занимала и занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом возрасте закладываются фундамент здоровья: происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптационные возможности, повышается его устойчивость к внешним воздействиям, формируется осанка, приобретаются физические качества, привычки, вырабатываются волевые черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

В нашем дошкольном образовательном учреждении проводится системная работа по физическому развитию и воспитанию детей. Проанализировав динамику здоровья дошкольников, с уверенностью можно сказать, что уровень хронических заболеваний увеличивается с каждым годом.

Результаты ежегодного мониторинга физического развития воспитанников показывают недостаточный уровень общей физической подготовленности: у воспитанников отмечаются слабые скоростные способности, координационные нарушения, уровень развития основных видов движений не соответствует возрастной норме и др. Чтобы разнообразить формы работы с дошкольниками необходимо искать новые формы, методы и приемы физического развития детей.

Находкой для меня стала степ - аэробика. Изучив теоретические и методические основы использования элементов степ – аэробики

В переводе с английского языка «*step*» означает «*шаг*». Степ-аэробика для детей – это целый комплекс различных упражнений по темпу и интенсивности, в ходе которых работают все мышцы и суставы, в основе которой ритмические подъемы и спуски. Ее выполняют под ритмическую музыку и сочетают с движениями различными частями тела. 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.

Использование степ – платформ – одно из новых направлений оздоровительной работы, которое я успешно применяю в своей работе. Все упражнения аэробики направлены на тренировку мышц сердца и выработку лучшей координации движений. Степ – аэробика позволяет решать очень широкий круг задач:

1. Развивать силу, ловкость, выносливость, гибкость.

2. Повышать тренированность мышц ног и тела.
3. Развивать чувство ритма, музыкальный слух, умение согласовывать движения с музыкой;
4. Формировать навыки выразительности, пластичности и грациозности движений.

Но самое главное достоинство степ - аэробики - ее оздоровительный эффект. Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию.

В своей практике я выделяю три этапа обучения:

1. Этап ознакомления с основными движениями степ – аэробики;
2. Этап разучивания основных движений;
3. Этап совершенствования.

На этапе ознакомления я вырабатываю умение правильно вставать на степ-платформу. Для этого мы проговариваем и закрепляем с детьми основные правила степ - аэробики :

1. Подъем на степ происходит с правой ноги – стопа должна полностью встать на степ, ребенок должен почувствовать ногой опору.
2. Таким же образом поднимаем левую ногу.
3. Сходим со степа тоже поочередно : сначала опускаем одну ногу, затем вторую.
4. Ходьба на степе должна быть ровной, чтобы ноги не уходили в сторону (*можно сопроводить ходьбу с движением рук*).

На этапе разучивания знакомя детей с комплексом степ - аэробики, который состоит из базовых шагов:

1. Обычная ходьба на месте.
2. Ходьба на степе.
3. Приставные шаги вперед - назад с подъёмом на степ.
4. Приставные шаги влево - вправо с подъемом на степ.
5. Шаги с движением рук вперед - назад, в стороны, круги и махи руками.

Для того, чтобы двигательные умения ребенка в дальнейшем совершенствовались, я использую процесс многократного повторения отдельных движений и двигательного действия в целом.

На этапе совершенствования добиваюсь выразительности движений, сформированные умения и навыки довожу до автоматизма.

Считаю, что в ходе проделанной мной работы по включению элементов степ – аэробики в физкультурно - оздоровительную работу, были достигнуты положительные результаты. В процессе двигательной деятельности на степах дети познали себя, изучили перемещения в пространственной среде. Ребята стали более самостоятельны, у них появилась уверенность в себе и чувство удовлетворения достигнутым результатом в процессе преодоления трудностей, а также появился стимул для занятий степ - аэробикой. Уровень физической подготовленности детей занимающихся степ – аэробикой по сравнению с другими детьми, не посещающими кружок «*Детский фитнес*» значительно выше: у них улучшилась координация движений, дети чувствуют темп и ритм движений.

Таким образом, использование элементов степ - аэробики на занятиях позволило повысить эффективность процесса физического развития и оказало положительное влияние на состояние здоровья наших воспитанников.

В перспективе я планирую:

1. Продолжать использовать элементы степ - аэробики на занятиях по программе дополнительного образования «*Детский фитнес*» в целях общего оздоровления дошкольников.
2. Продолжать изучать новую методическую литературу по данному вопросу и внедрять в свою педагогическую практику данную технологию.
3. Транслировать опыт работы в форме мастер-классов, показов открытых педагогических мероприятий, участия в различных конкурсах.