

В настоящее время проблема физического воспитания детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом периоде формируются двигательные способности, интерес к занятиям.

закладываются основы здоровья, правильного физического развития, Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии заложенной в нём. Поэтому возникает настоятельная необходимость совершенствования двигательного режима ДОУ путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является **степ-аэробика**.

Степ-аэробика для детей – это целый комплекс различных упражнений различные по темпу и интенсивности, идёт работа всех мышц и суставов в основе, которой ритмичные подъёмы и спуски при помощи специальной платформы – степа. **Степ** — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см, легкий и обтянутый мягким дерматином.

Степ-аэробика выполняются под ритмическую музыку и сочетаются с движениями различными частями тела (руками, головой). Привлекая эмоциональностью и созвучием современным танцам, степ-аэробика

позволяет исключить монотонность в выполнении движений, поддерживает хорошее самочувствие ребёнка, его жизненный тонус. Ритмические движения выполняются легко и длительное время не вызывают утомления. Каждый аэробный комплекс ведёт 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.

На занятиях по степ-аэробике решаются следующие **задачи и цели**:

Цели:

- Формирование здорового образа жизни;
- содействие физическому развитию, развитие двигательной активности детей дошкольного возраста посредством степ-аэробики.

Задачи:

1. Укрепление здоровья:
 - способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
 - формировать осанку;
 - содействовать профилактике плоскостопия;
 - содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной системы организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:
 - развивать мышечную силу, гибкость, выносливость и координационные способности;
 - содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
 - формировать навыки выразительности, пластичности, эстетического вкуса.
3. Повысить двигательную активность и двигательную культуру ребёнка.
4. Привить любовь и формирование активного и осознанного отношения к занятиям аэробикой.

Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- В форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми
- Как часть занятия от 10 до 15 мин.
- В форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект.
- В показательных выступлениях на праздниках.
- Как степ развлечение.
- Во время подвижных игр, проведении эстафет.
- В индивидуальной и подгрупповой работе с детьми.

Одно из главных условий для занятия степ - аэробикой является - музыкальное оформление занятий.

Занятия степ - аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной

музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.

- От правильного подбора музыкального сопровождения во многом зависит успех занятий степ - аэробикой.
- Музыка должна быть активным компонентом движений, эмоциональным стимулом к ним.
- Музыкальные произведения должны быть обязательно с ярко выраженным ритмом.
- Музыкальное сопровождение на занятиях способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

Требования к технике выполнения упражнений в степ-аэробике.

- Во время подъема на степ сохраняйте естественный наклон вперед.
- Не сгибайте спину в поясничном отделе.
- Основная стойка: Стопы параллельны или находятся в свободной позиции, не касаются друг друга.
- Начинаящим следует контролировать свои движения. Для этого смотрите себе под ноги. По мере развития это пройдет и Вам не будет нужно контролировать зрительно технику выполнения.
- Ставьте ногу на платформу таким образом, чтобы вся ступня была на ней. Спускайтесь с платформы своеобразным перекатом с носка на пятку, это снизит нагрузку на позвоночник.

Руки включаются в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами.

- При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол.

Снаряд (степ) очень полезен в работе с детьми.

Первый плюс - это огромный интерес ребятшек к занятиям степ - аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Второй плюс - у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс - это развитие у ребёнка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвёртый плюс-воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др. Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство степ - аэробики - её оздоровительный эффект.

Занятия этим видом фитнеса помогут детям получить отличную осанку и правильные, красивые движения.

Ритмичная музыка, платформа и хорошее настроение — вот и все, что нужно для эффективной тренировки.



Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение детский сад «Росток» п. Эстерло

Степ-аэробика для дошкольников



**Инструктор по физической культуре
Галкина Вера Викторовна**

**п. Эстерло
2024 год**