

СТЕП-АЭРОБИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Подготовила: Михайлова Александра Артуровна
Инструктор по физической культуре
МБДОУ ЦРР-ДС №5 «Ньургуйун» с.Сунтар

с. Сунтар, 2022

ВВЕДЕНИЕ

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

Проблема физического развития детей является одной из наиболее актуальных и приоритетных задач дошкольного воспитания.

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.

На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает настоятельная необходимость совершенствования двигательного режима ДОО путём применения нетрадиционных средств физического воспитания.

I. Степ-аэробика для детей.

В дополнение к основным формам физического развития как дополнительное образование мною была выбрана аэробика. Аэробика - это система физических упражнений, энергообеспечения которых осуществляется за счёт кислорода. В настоящее время детские сады посещает много детей, из них есть часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания, нарушения осанки и плоскостопия.

Больше всего меня увлекла аэробика – это ритмичные подъёмы и спуски со специальной платформы (*степ-платформы*) под танцевальную музыку. Для дальнейших достижений воспитанников я стала использовать **степ-аэробику**. Занятия аэробикой доставляет воспитанникам большое удовольствие. Для того, чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными я провожу утреннюю гимнастику в форме аэробики, применяю её в различных видах детской деятельности: на праздниках, спортивных мероприятиях.

Я изучила методику проведения занятий по **степ-аэробике**. И сегодня хочу поделиться со своим опытом работы. Для проведения занятия были изготовлены степ-платформы высота – 8см, ширина- 25 см, длина- 40 см.

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**. Её 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 ребёнка, его жизненный тонус.

В чём преимущества **степ-аэробики** перед обычной аэробикой? «*Степ*» в переводе с английского языка означает «*шаг*». Шаговая аэробика не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех или иных движений. Всё, что нужно, - это уметь красиво двигаться. **Степ-аэробика** интересна и разнообразна, в движениях много элементов спуска и подъёма. В результате систематических занятий дети получают гармонично развитое тело, прекрасную осанку и вырабатывают красивые, выразительные и точные движения.

Степ-аэробикой занимаемся в различных вариантах:

- в форме дополнительного занятия оздоровительно-тренирующего характера с девочками старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25-35 минут;
- как часть занятия (*продолжительностью от 10 до 15 минут*);
- в показательных выступлениях детей на праздниках;
- как степ-развлечение.

II. Дополнительное образование детей старшего дошкольного возраста по степ-аэробике.

Цель степ-аэробики: охрана и укрепление здоровья **детей**, повышение сопротивляемости организма.

Задачи:

- способствовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
- повышать работоспособность и двигательную активность;
- формировать правильную осанку;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания,
- развивать двигательные качества: мышечную силу, выносливость, быстроту, гибкость и координационные способности;
- развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умения согласовывать движения с музыкой;

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья **детей**;
- формирование устойчивого равновесия, улучшение координации движения;
- повышение физических качеств;
- формирование устойчивого интереса к занятиям **степ-аэробикой**.

Комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Все упражнения основной части выполняются на **степе** в легком танцевальном ритме с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Один комплекс **степ-аэробики**, как полное занятие, выполняется детьми в течении трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут изменяться и усложняться.

Коллективные занятия **детей** под музыкальное сопровождение воспринимаются гораздо лучше, повышают их эмоциональность. Выполняя совместные упражнения, дети не чувствуют дискомфорт, неуверенность даже если не все получается. Хочу привести вам примеры упражнений из своей практики.

Игровые задания на **степ**ах:

- 1.«*Птички на ветке*» - сидение на корточках на **степе**.
- 2.«*Самолет*» - стоя на **степе**, ноги вместе руки в стороны на высоту плеч, руки – крылья самолета, который при полете делает наклон то вправо, то влево.
- 3.«*Великан*» - стоя на носочках на **степе**, потянуть руки вверх.
4. «*Стрекоза*» - стоя на **степе на носках**, руки на поясе, локти назад.

Подвижные игры с использованием **степ**ов:

1. «*Птички невелички*»

Дети – «*птички*» бегают свободно по залу. **Степы** – «*домики*» в произвольном порядке стоят на полу. Водящий ребенок – «*собачка*» пытается поймать «*птичек*» и запятнать их. Если «*птичка*» села в домик, то есть встанет на **степ**, ловить её не разрешается.

- 2.«*Цирковые лошадки*»

Круг из **степ**ов — это цирковая арена. Дети идут вокруг **степ**ов, высоко поднимая колени («*как лошадки на учении*»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают **степ** («*стойло*»), **степ**ов должно быть на 2—3 меньше количества **детей**). Игра повторяется 3 раза.

Игра малой подвижности. Передача мяча на каждую сильную долю такта. (дети располагаются по кругу на **степ**ах).

Прыжки через **степ**ы с мячом в руках, обратно катить мяч по полу и передать следующему, встать в конец колонны. Бег змейкой вокруг **степ**ов с мячом в руках, обратно прямо, мяч передать следующему и встать в конец колонны.

Релаксация “Спинка отдыхает”. Занимались мы, играли и немножечко устали. Сядем дружно мы в кружок, отдохнём с тобой дружок. (Музыка) Хватит спинку качать, Надо лечь и отдыхать. Я на коврике лежу, прямо в потолок гляжу Лежат ровно пяточки, Плечики, лопаточки, Спинка ровная, прямая и всегда будет такая!

Упражнения для профилактики плоскостопия (*упражнения выполняются в соответствии с текстом*)

1. «Вышли дети из домов»

Музыка цвета-упражнения с разноцветными платками, стоя на **степ-платформе**:

1."Мельница".

2."Зонтик".

3."Карусель".

Комплекс упражнений со **степами для детей** подготовительной группы (6-7 лет).

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим, спорт - помощник!

Спорт - здоровье! Спорт - игра! Физкульт- ура!

После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Я считаю, что в ходе проделанной мной работы были достигнуты цель и задачи. В процессе развития двигательной деятельности дети познали себя, свое тело, а также изучили перемещения в пространственной – временной 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 выполнения предлагаемых им комплексов упражнений.

Использованная литература:

1. Белова Т. А. "Использование степ-платформы в оздоровительной работе с детьми" (Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения, 2009).
2. Кузина И. "Степ-аэробика для дошкольников" (*Дошкольное образование*, 2008).
3. Сулим Е. В. "Детский фитнес" (*Физкультурные занятия для детей 5-7 лет*, 2014).

Диагностика и анализ показателей.

Подготовительная группа

№	Фамилия, Имя ребенка	Грациозность	Показатели гибкости	Скоростно – силовые качества	Итого
1.	Зедгенидзева Милана	3	3	3	96
2.	Иванова Карина	2	2	2	66
3	Кривошапкина Виктория	1	1	1	36
4	Кычкина Виолетта	3	3	3	96
5	Михайлова Кюнняя	2	2	3	76
6	Наумова Мира	3	3	3	96
7	Николаева Лилияна	2	3	3	86
8	Никонова Милана	3	2	3	86
9	Осипова Камилла	2	2	3	76
10	Попова Лада	1	3	1	56
11	Сидорова Самира	3	2	3	86
12	Тимофеева Стелла	2	2	3	76