**Современные технологии физического развития в ДОУ.**

**Степ – аэробика для дошкольников.**

Воронова Анастасия Вячеславовна

Инструктор по физической культуре

МАДОУ №12 «Рябинушка» г. Бирск

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

  Проблема физического здоровья детей – одна из наиболее актуальных на сегодняшний день. Многие дошкольные учреждения внедряют в свою работу различные оздоровительные программы и новейшие технологии.

 Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода.

Занятия аэробикой доставляют малышам большое удовольствие. Для того чтобы сделать их еще более интересными и насыщенными, можно изготовить для детей индивидуальные снаряды — степы.

Степ-аэробика появилась в 90-х годах и быстро завоевала популярность. Один из наиболее популярных видов аэробики, применяемых более чем в 40 странах мира. Движения выполняются с использованием специальной степ-платформы. Платформа позволяет выполнять различные шаги, подскоки на неё и через неё в различных направлениях. Степ-платформу можно применять не только с целью воспитания выносливости, в качестве кардиотренажёра, но и использовать для силовых тренировок.

Первый плюс — это огромный интерес ребятишек 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 ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвертый плюс — воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.  Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма.

Но самое главное достоинство степ-аэробики — ее оздоровительный эффект.

Степ-аэробика позволяет решать самые разнообразные оздоровительные, лечебные, воспитательные и образовательные **задачи:**

1. формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет.
2. развивать координацию движений.
3. укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему.
4. развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др).
5. улучшать музыкальную и двигательную память детей.
6. расширять двигательный опыт детей.
7. развивать эстетический вкус и интерес к занятиям.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Организуя степ-тренировку, нельзя забывать о технике безопасности и физической нагрузке для детей определённого возраста, её распределении с учётом состояния их здоровья, уровня физической подготовленности. Так, более сложные упражнения следует чередовать  с менее сложными.

Техника степ - аэробики  предполагает постоянное поддержание правильной осанки. Поэтому очень важно напоминать детям о необходимости сохранения правильного положения тела во время всех движений, правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

*Для сохранения правильного положения тела во время степ - аэробики необходимо:*

* Держать плечи развёрнутыми, грудь вперёд, ягодицы напряжёнными, колени расслабленными;
* Избегать перенапряжения в коленных суставах;
* Избегать излишнего прогиба спины;
* Не делать наклон вперёд от бедра, наклонятся всем телом;
* При подъёме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъёма;
* Стоя лицом к  степ - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
* Держать степ-платформу близко к телу при её переносе.

Степ - аэробика обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая тоже создает у детей хорошее настроение.

Каждый комплекс упражнений состоит из трёх частей:

***Подготовительная часть -*** Обеспечивает разогревание организма,

                                                  подготовку его к  главной физической нагрузке

***Аэробная часть(основная)-*** Комбинации из элементов степ-аэробики, новые

                                                  упражнения или комплекс стилизованных

                                                  танцевальных движений, в завершении

                                                  основной   части можно включить

                                                  подвижную игру.

***Заключительная часть-***Упражнения на расслабление, равновесие,

                                             растягивание, а    так же на гибкость –

                                             выполняемых в положении  сидя, лёжа, стоя.

*Основные правила техники выполнения степ - тренировки:*

* Выполнять шаги в центр степ - платформы;
* Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
* Опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать больше, чем на длину ступни от степ - платформы;
* Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;
* Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;
* Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений.

При выборе музыкального сопровождения инструктор должен руководствоваться наличием в композиции чёткого ударного ритма. Для каждого отрезка степ - программы музыка должна подбираться с учётом рекомендаций по темпу и продолжительности.

Следует также учитывать, что более быстрый темп часто приводит к увеличению риска травм.

Важной частью степ - тренировки являются словесные команды. Они должны быть краткими и чёткими.

В детских садах спортивные танцы с использованием степ - платформы можно включать в программу праздников и развлечений. Это повышает интерес детей к физическим упражнениям и вызывает у них положительный эмоциональный отклик.

Выступления со степ - аэробикой на праздниках демонстрируют родителям достижения детей и неизменно получают высокую оценку.

Литература:

1. «Обруч»  № 2/2003
2. «Обруч» №1/2005
3. «Обруч» №5/2007.
4. Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе.-Ростов – на Дону.:Феникс.
5. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажёрах в детском саду.- М.: Скрипторий, 2003