

Консультация «Степ — аэробика, как эффективный метод физкультурно-оздоровительной работы для дошкольников»

Инструктор по физическому воспитанию Ничепай О.Н.

В последнее время наблюдается снижение двигательной активности детей. Свой досуг они проводят сидя за компьютером или у телевизора. А ведь в детском возрасте движения жизненно необходимы. В результате дефицита движений страдает мышечная система, снижается тонус мышц, работоспособность, выносливость, снижается устойчивость организма к простудным заболеваниям, идет нарушение обмена веществ. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Доступным средством увеличения потенциала здоровья является физическая культура.

Чтобы во время занятий по физическому воспитанию у детей появилось чувство радости, улучшилось настроение - необходимы новые технологии, методы, формы способствующие укреплению здоровья дошкольников. Особое внимание следует уделять подбору физкультурного оборудования. Одним из таких является степ-платформа.

Практика показывает, что регулярные занятия степ - аэробикой способствуют значительному росту активности детей, улучшению их физических способностей, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, значительное улучшение правильности выполнения упражнений для стимулирования сердечно - сосудистой и дыхательной систем, а так же на развитие и укрепление опорно-двигательного и мышечного аппарата; помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию, формируют положительный эмоциональный настрой, учит общению со сверстниками и многое другое.

Вопрос занятий фитнесом (в частности степ - аэробикой) интересен многим ученым, рассматривается с разных сторон; изучаются различные методики и программы.

Степ-аэробика - один из самых простых и эффективных стилей и направлений аэробики. В переводе с английского языка «*step*» означает «шаг».

Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ - платформе, высота, которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений.

Использование степ – платформ – это новое направление оздоровительной работы. Эффективность занятий на степенях подтверждено опытом коррекционных медицинских центров Европы.

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).

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 течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут изменяться и усложняться.

Степ – платформа используется разнообразно:

- в качестве оборудования для формирования основных видов движений: бег, ходьба, прыжки, ползание;
- для подвижных игр;
- для проведения эстафет;
- для выполнения ритмических композиций, танцевальных движений;
- для индивидуальной и самостоятельной двигательной активности.

Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений.

Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.

Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

Нагрузка должна быть оптимальной.

Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной методике.

1. *Метод сходства.* При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

2. *Метод усложнения.* Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

3. *Метод повторений.*

4. *Метод музыкальной интерпретации.*

1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (*хлопками, прыжками, притопами и т. п.*)

5. *Метод блоков.* Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

6. *«Калифорнийский стиль».* Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения, и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.

Были проведены консультации для педагогов и родителей дошкольного учреждения. Ознакомила педагогов с основными формами занятий степ - аэробикой, определёнными терминами для каждого конкретного движения.

Предложила включить степ - платформы в ОУД и образовательную деятельность в ходе режимных моментов. В организацию развивающей среды для самостоятельной деятельности детей - центры движения в группах *«Бегать, прыгать и скакать»*, также картотеки движений (карточки - схемы, систематизировать серии подвижных игр с использованием степ - платформ для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.

Для родителей составили методические рекомендации проведения занятий по степ - аэробике, где говорится о пользе степ - аэробики, структуре проведения занятий, указаны основные элементы степ - аэробики, список методической литературы для изучения данного направления работы с детьми. Предложили самостоятельно изготовить степ - платформы шириной - 35см, длиной - 50см и высотой 8см, по периметру покрасить цветной краской, в центр степа приклеить изображения ступней детских ног. Оборудование получится ярким и веселым, что вызовет еще больший интерес у детей.

Таким образом, использование в практике работы занятий физической культурой на основе степ - аэробики, базирующихся на учете возрастных особенностей детей дошкольного возраста, позволит повысить эффективность процесса физического воспитания.