

Степ-аэробика как средство развития базовых двигательных качеств старших дошкольников

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. Объём ныне используемых оздоровительных упражнений в практике нашего детского сада весьма большой. Упражнения разнообразны по форме, содержанию и степени воздействия на организм ребёнка, но по результатам диагностики за 2016-2017 наблюдается снижение уровня развития физических качеств, особенно координации движений. В тоже время старший дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности и благоприятным для развития многих физических способностей, в том числе координационных, а так же способности длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности. В условиях возрастания объёма учебно-познавательной деятельности двигательная активность стала занимать более чем скромное место в жизни современного ребёнка-дошкольника. Он всё больше времени проводит за компьютерными играми, просмотром телепередач. На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает настоятельная необходимость совершенствования двигательного режима ДОУ путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика. Я изучила методику проведения занятий по степ-аэробике. И сегодня хочу поделиться со своим опытом работы, с целью распространение педагогического опыта работы с детьми дошкольного возраста в проведение степ-аэробики.

Задачи:

- передать способы методических приёмов в овладение детьми основных шагов в степ-аэробике;
- создать атмосферу открытости, доброжелательности, сотворчества в общении.

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 можно заниматься в различных вариантах:

- 1) в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25-35 минут;
- 2) как часть занятия (продолжительностью от 10 до 15 минут);
- 3) в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- 4) в показательных выступлениях детей на праздниках;
- 5) как степ-развлечение.

На занятиях по степ-аэробике решаются следующие задачи: укрепление здоровья, совершенствование психомоторных способностей, повышение эмоционального уровня, психорегуляция.

Укрепление здоровья:

- Способствовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
- Повышать работоспособность и двигательную активность;
- Формировать правильную осанку;
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем;
- Развивать потребность в систематических занятиях спортом.

Совершенствование психомоторных способностей:

- Развивать двигательные качества: мышечную силу, выносливость, быстроту, гибкость и координационные способности;
- Развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умения согласовывать движения с музыкой;
- Способствовать улучшению психического состояния, снятию стрессов;
- Формировать навыки выразительности, пластичности и грациозности движений;
- Развивать чувство уверенности в себе.

Повышение эмоционального уровня, психорегуляция:

- Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- Развивать чувство товарищества, взаимопомощи;
- Воспитывать коллективные движения (*синхронность*).

Программа занятия:

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Ходьба обычная на месте. (*Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться*).
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз.
4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.
5. – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;
6. – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;
7. – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;
8. – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;
9. – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.

Заключительная часть.

Восстановительная ходьба, упражнения на восстановление дыхания.