

**Могилевцева Лариса Семеновна**  
**инструктор по физической культуре**  
**Муниципальное автономное образовательное учреждение**  
**дошкольного образования детей детский сад**  
**общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением**  
**физического развития детей «Сказка»**  
**Тюменская область, Омутинский район, с. Омутинское**

## **РОЛЬ СТЕП-АЭРОБИКИ В РАЗВИТИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

В [1] обобщен многолетний опыт исследовательской работы автора по проблемам физического воспитания дошкольников и активизации их двигательной деятельности. В настоящее время проблема физического развития детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического здоровья, ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни.

Одним из факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, является двигательная активность. Двигательная активность оказывает самое благоприятное воздействие на организм. И чем раньше мы начнем приобщать детей к физической культуре, тем здоровее будет подрастающее поколение дошкольников. В настоящее время существует множество программ по физическому развитию детей дошкольного возраста. В нашем детском саду с момента его открытия, работа по физической культуре велась традиционными методами. При проведении ежемесячного мониторинга

заболеваемости детей, отмечался высокий уровень заболеваемости ОРЗ и ОРВИ. Задумавшись о причинах выявленного мы решили, что необходимы более эффективные, инновационные методы работы с детьми.

Цель: Поиск эффективных путей, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, способствующих формированию начал и привычки здорового образа жизни, основ физической культуры, воспитанию у детей потребности в физическом совершенствовании.

Ознакомившись с новыми нетрадиционными программами и технологиями по физическому воспитанию детей, в качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы, в дополнение к имеющимся программам, нами была выбрана аэробика. Аэробика - это система физических упражнений, энергообеспечения которых осуществляется за счёт кислорода. Но более увлекательной для детей стала степ-аэробика-это танцевальные движения под энергичную, веселую музыку, с использованием специальных платформ «степов». Степ-аэробика для детей – это целый комплекс упражнений разных по темпу и интенсивности, где идёт работа всех мышц и суставов в основе, которых ритмичные подъёмы и спуски со «степа». Упражнения сочетают с движениями разных частей тела (руки, голова). Степ-аэробика формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет осанку, способствует укреплению и развитию сердечно-сосудистой, дыхательной и костно-мышечной системы. Привлекая эмоциональностью, степ-аэробика позволяет исключить монотонность при выполнении движений, поддерживает хорошее самочувствие ребёнка, его жизненный тонус.

Изучив плюсы и минусы, данной технологии мы постепенно стали внедрять ее в работу по укреплению здоровья и развитию двигательной активности дошкольников.

Задачи:

1. Изучить теоретическую и методическую литературу по данному вопросу[2,3,4]
2. Определить основные направления по привитию детям навыков степ – аэробики.
3. Разработать систему мероприятий по использованию степ – аэробики с детьми 5-7 лет.
4. Разработать музыкально игровые комплексы степ – аэробики.
5. Организовать работу по взаимодействию с музыкальным руководителем, воспитателями и родителями.
6. Определить эффективность разработанной системой по использованию степ – аэробики.

Этапы работы:

1. Разучивание специальных упражнений для согласования движений с музыкой.
2. Разучивание упражнений на расслабление мышц, дыхательные упражнения и на укрепление осанки.
3. Разучивание упражнений в технике «степ – аэробика».
4. Обучение детей правильному вставанию на степ.
5. Добавление движений рук к шагам на степы.
6. Выполнение согласованных движений под музыку.

Основным содержанием занятий являются базовые шаги, бег и прыжки, которые составляют основу классической аэробики.

Для работы по данной технологии не требуется приобретения дорогостоящего оборудования, достаточно шаговой скамейки, высотой не менее 8 см и не более 10 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см,[3] которую можно изготовить своими руками, что мы и сделали.

Необходимо соблюдать правила работы на степ - платформах, которые обеспечивают травмобезопасность занятий.

Степ-аэробика проводится под веселую музыку, знакомую детям. Можно использовать современную эстрадную музыку. Главное, чтобы она была ритмичная, жизнерадостная и эмоциональная. Некоторые музыкальные композиции предлагают и приносят сами дети. Коллективные занятия детей под музыкальное сопровождение воспринимаются воспитанниками гораздо лучше, повышают их эмоциональность. Выполняя совместные упражнения, дети не чувствуют дискомфорта и неуверенности, даже если не всё получается.

В детском саду мы используем следующие варианты степ-аэробики:

1. В форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми младшего, среднего возраста (15-20 минут); старшего дошкольного возраста (25—30 минут);
2. Как часть занятия (продолжительность от 10 до 15 минут) в виде общеразвивающих упражнений с предметами и без них;
3. В форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
4. В показательных выступлениях детей на праздниках;
5. Как степ-развлечение;
6. В качестве дополнительной платной услуги (кружки «Гимнастика» и «Степ – аэробика»)

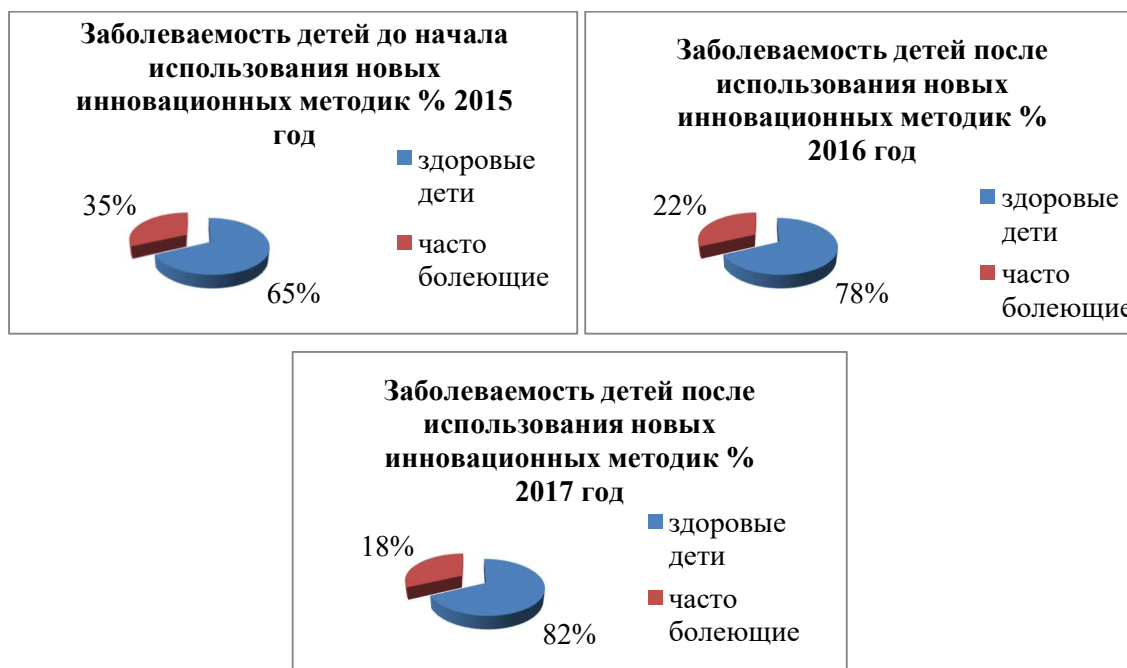
Степ-платформа используется разнообразно:

- В качестве оборудования для формирования основных видов движений: бег, ходьба, прыжки, ползание;
- Для подвижных игр, как для детей старшего, так и младшего возраста,
- Для проведения эстафет;

- Для выполнения ритмических композиций, танцевальных движений, игрогимнастики и элементов ритмики;
- Для индивидуальной и самостоятельной двигательной активности детей.

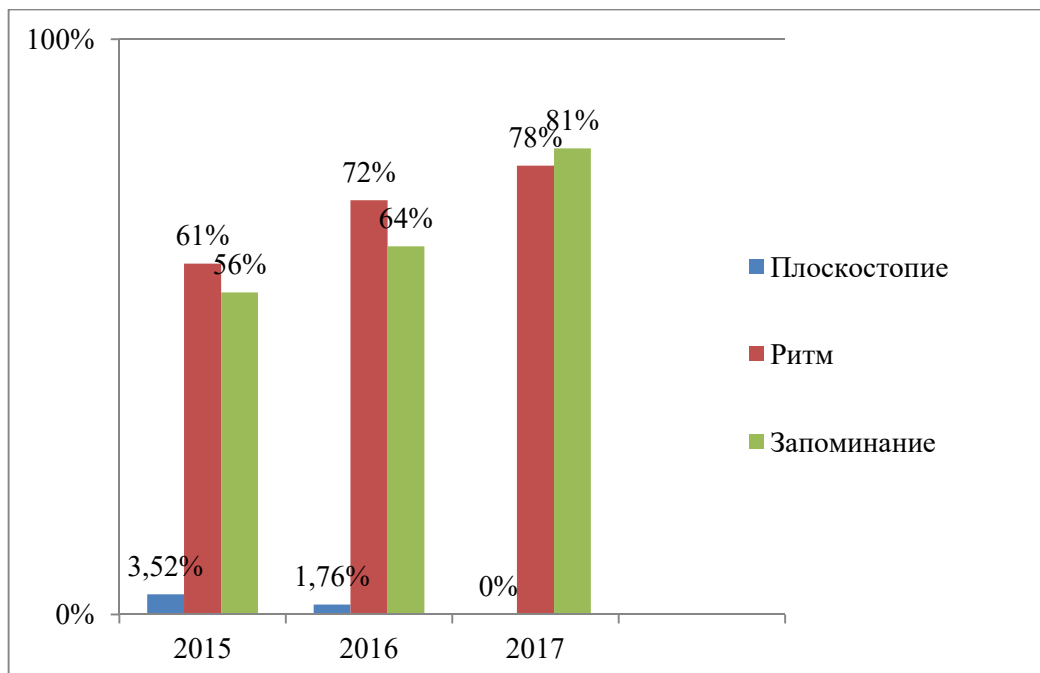
Традиционные и всем знакомые подвижные игры я стараюсь разнообразить, используя степы. Это такие игры как: «Воробышки и автомобиль», «Найди свое место», «Выше ноги от земли», «Бездомный заяц», «Великаны и гномы». После проведения нескольких занятий, дети стали более активны и с удовольствием занимались физической культурой. Повысилась выносливость и трудолюбие, умение доводить начатое до конца, чувство товарищества и взаимопомощи.

По результатам мониторинга среднемесячный индекс здоровья детей:



Большим плюсом мы считаем и то, что количество детей с плоскостопием снизилось до 0%, многие воспитанники стали с огромным желанием разучивать комплексы, чаще играть самостоятельно в подвижные игры. Помогать друг другу в разучивании новых движений. У

ребят улучшилось чувство ритма и быстрота запоминания разучиваемых композиций.



Таким образом, правильно подобранные методики и приемы работы, такие как «Степ – аэробика», игрогимнастика, способствуют решению задач, которые мы ставили перед собой, помогают сохранять и укреплять здоровье детей и воспитывают у них потребность в физическом совершенствовании. А главное помогают вырастить и воспитать здоровое поколение.

#### **Используемые источники:**

1. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду
2. Г.В. Раскова, Т.А.Белова. Использование степ - платформы в оздоровительной работе с детьми. / Справочник старшего воспитателя - № 7, 2009;
3. Детский степ. Липецкий вариант нового вида спорта. / газета «Дошкольное образование» издательский дом Первое сентября - № 12, 2007;

4. Лукашина И.В. Внедрение новых технологий в систему физического воспитания дошкольников: оздоровительная степ-аэробика с детьми старшего дошкольного возраста