**Степ - аэробика для дошкольников.**

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. «Степ» в переводе с английского языка означает «шаг».

**Каковы же достоинства степ - платформы:**

● У детей формируется устойчивое равновесие;

● Уверенность;

● Ориентировка в пространстве;

● Общая выносливость;

● Совершенствуется точность движений;

Воспитываются физические качества: ловкость, быстрота, сила. Повышается выносливость, а вслед за этим сопротивляемость организма к заболеваниям. Но самое главное достоинство степ - платформы - это ее оздоровительный эффект.

**Занятия со степ – платформой способствуют:**

● Формированию осанки, костно-мышечного корсета;

● Развитию координации движений;

● Укреплению и развитию сердечно - сосудистой и дыхательной систем;

● Формированию умения ритмически согласованно выполнять простые движения.

Область применения степа довольно широка: это и индивидуальная работа, и самостоятельная двигательная активность детей, что является основным в занятиях по физической культуре.

Физкультурно - оздоровительная работа в нашем ДОУ поставлена на должном уровне. В своей работе я использую профессиональные степ - платформы с детьми средних и старших групп.

**Степ-платформы я использую на каждом этапе занятия:**

● В водной части дети огибают скамейки (ходят или бегают змейкой);

● В общеразвивающих упражнениях, которые выполняются в виде степ-аэробики и в разных исходных положениях на степе (стоя, сидя, лёжа), что развивает чувство равновесия, координацию и способствует развитию ориентировки в пространстве;

● В основной части: это разнообразные упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости, в т.ч. с различными атрибутами;

● В подвижных играх и эстафетах.

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.

Детям напоминаю о необходимости сохранять правильное положение тела во время всех движений.

**Основные правила техники выполнения степ - тренировки (имеют свое отражение и в физкультурном уголке для родителей):**

* 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.
* Занятия надо проводить только в кроссовках.

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

При выборе музыкального сопровождения я руководствуюсь наличием в композиции чёткого ударного ритма. Для каждого отрезка степ - программы музыку подбираю с учётом темпа и продолжительности.

Выступления детей со степ - платформой включаю в программу праздников и развлечений. Это повышает интерес детей к физическим упражнениям и вызывает у них положительный эмоциональный отклик.

Таким образом, использование степ - платформы позволяет сформировать у детей стойкий интерес к занятиям физической культуры, что является одним из важнейших условий формирования мотиваций здорового образа жизни.

Список литературы:

Правильные скамейки – Обруч 2007 №5

Детский степ. Липецкий вариант нового вида спорта. / газета «Дошкольное образование» издательский дом Первое сентября - № 12, 2007;

Г.В. Раскова, Т.А. Белова. Использование степ - платформы в оздоровительной работе с детьми. / Справочник старшего воспитателя - № 7, 2009;

И. Кузина. Степ-аэробика не просто мода: Журнал «Обруч». №1, 2005 год.