**Степ-аэробика в работе с дошкольниками**

В последние годы расширяется спектр фитнес-технологий, используемых в дошкольных образовательных учреждениях, которые могут использоваться как в рамках физкультурных занятий или как дополнительные занятия. Одной из фитнес-технологий, пользующихся большой популярностью, являются занятия *степ-аэробикой*.

Степ-аэробика разработана в 90-х годах 20 в. известным американским тренером по фитнесу Джиной Миллер. После травмы колена она выполняла ритмические спуски и подъемы по ступенькам крыльца собственного дома, которые позволяли ей ускорить выздоровление ноги. Так пришла идея создания нового вида аэробики с использованием специальной платформы с регулируемой высотой, которая получила название степ-аэробика.

***Степ-аэробика*** (в переводе с английского step означает «шаг») – разновидность оздоровительной аэробики, где упражнения выполняются на специальной платформе с регулируемой высотой подъема, что позволяет варьировать нагрузку для занимающихся с разным уровнем подготовленности.

Занятия степ-аэробикой *способствуют* укреплению сердечно-сосудистой и развитию дыхательной системы, усилению обмена веществ в организме, увеличению потребности организма в кислороде; формированию костно-мышечного корсета, свода стопы, правильной осанки и красивой походки. Ребенок учится владеть своим телом, согласовывать ритм движения с музыкальным сопровождением, передавать в пластике характер музыки и игровой образ. Так же развиваются координация движений, физические качества (гибкость, равновесие, сила, ловкость, выносливость, быстрота, глазомер), воспитываются нравственно-волевые качества личности, эстетические чувства и положительное отношение к занятиям физической культуры, улучшает психологическое и эмоциональное состояние ребенка.

Степ-платформа – это пособие предназначенное для работы с детьми 4-7 лет высотой не более 8 см, шириной – 25 см, длиной – 40 см. Поверхность степа ни в коем случае не должна быть скользкой. Как правило ее покрывают ребристой резинкой, чтобы предотвратить возможность травмы.

Степ-аэробикой можно заниматься в различных *вариантах*:

- в рамках занятий по дополнительному образованию, продолжительностью 25-30 мин;

- как часть физкультурного занятия, продолжительностью 10-15 мин;

- на утренней гимнастике;

- в показательных выступлениях на празднике;

- в индивидуальной работе.

По ***структуре*** занятия с использованием степ-платформ схожи с классическим занятием:

1-я часть, разминка: входят различные виды ходьбы и бега, танцевальная ритмика (5-8 мин);

2-я часть, основная: базовые шаги степ-аэробики в сочетании с упражнениями плечевого пояса и на другие группы мышц (10 мин), силовые и гимнастические упражнения с использованием степа (5 мин), подвижные игры на степах (5 мин);

3-я часть, заключительная: расслабление, растяжка из различных и.п. (5 мин).

Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной *музыкой*, которая создает у детей хорошее настроение. Особенность степ-аэробики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. При выборе музыкального сопровождения педагог должен руководствоваться наличием в композиции четкого ударного ритма.

В процессе работы с дошкольниками необходимо соблюдать ***основные правила*** упражнений на степах:

1. Занятия на степах проводятся только в спортивной обуви, чтобы не происходило распластания стопы и не случился подвывих лодыжки, также резиновая подошва является дополнительным амортизатором (уменьшается нагрузка на позвоночник).

2. Колени всегда чуть-чуть согнуты («пружинки», ни в коем случае не прямые «как у буратино»).

3. Ногу на степ ставить сверху с перекатом с пятки на носок (не топать, мягко как «кошечки»), со степа – на носок с перекатом на пятку. Постоянно следить за осанкой, избегать излишнего прогиба спины (плечи расправить, грудь вперед, живот втянуть, ягодицы напряжены).

4. Выполнять шаги в центр степ-платформы, обе ноги обращены носками вперед.

5. Выполняя упражнения сбоку от степа, начинать следует с ноги, стоящей ближе к степу.

6. Не отступать больше чем на длину ступни от степ-платформы.

7. Не начинать обучение детей работе рук, пока не овладеют в совершенстве движениями ног.

8. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела).

***Обучение*** дошкольников степ-аэробике проходит ***поэтапно***:

1 этап – знакомство со степ-платформой, с правилами обращения со степом при его переносе, показ и объяснение техники выполнения базового шага.

2 этап – разучивание различных шагов под счет, затем добавляются движения рук; два-три шага соединяются в маленький элемент; разучиваются танцевальные связки и переходы; разучиваются силовые и гимнастические упражнения на степе из разных исходных положений (сидя, лежа на спине и животе, на боку и т.п.)

3 этап – все элементы соединяются в целостную композицию и выполняются под музыку.

Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение тех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут усложняться и видоизменяться. Выполнение упражнений возможно в разных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала.

В процессе обучения степ-аэробике необходимо обратить внимание на следующие *противопоказания*:

- заболевания позвоночника, особенно его поясничного отдела,

- сердечно-сосудистые заболевания, аритмия, стенокардия,

- хронические заболевания печени и почек.

Занятия степ-аэробикой вызывают у детей восторг, дарят им свободу и радость движения, значительно улучшают самочувствие и надолго сохраняют им хорошее настроение. Главный плюс степ-аэробики для детей - приобщение к спорту с самых ранних лет, укрепление здоровья.

***Список литературы***

Борисова М.М. Степ-аэробика в работе с дошкольниками // Детский сад от А до Я. 2012, №6 С 94-99.

Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду // Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения. 2009, №4 С. 98-100.

Раскатова Г.В., Белова Т.А. Использование степ-платформы в оздоровительной работе с детьми // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. 2009, №7 С. 47-51.