*В.Т. Полякова,*

 инструктор по физической культуре,

МБДОУ «Детский сад №9» (г. Бийск)

**Слайд 1-фото 2**

**Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Степ-данс».**

**Слайд 3-фото 4**

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детский сад, продолжает оставаться высокой.

Физической культуре и спорту в настоящее время уделяется все больше внимания. В связи с этим все большее значение приобретают научные знания, методические приемы, новые технологии в работе с детьми. Воспитание здорового, физически подготовленного подрастающего поколения является жизненно необходимой и основной задачей и педагогов, и родителей.

В настоящее время актуально совершенствование старых и поиск новых форм, средств и методов физического воспитания детей дошкольного возраста.

Степ-аэробикапредставляет собой специфический вид аэробики (аэробика - это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода), в котором применяются ритмичные шаговые движения с использованием специальной платформы.

**Слайд 5-фото 6**

На наш взгляд у степ-аэробики много достоинств:

* повышение интереса у детей к занятиям физической культуры;
* формирование устойчивого равновесия, так как двигательная деятельность осуществляется на уменьшенной площади опоры;
* развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений;
* воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.;
* повышение выносливости, а вслед за этим и сопротивляемости организма.

Но самое главное достоинство степ-аэробики - ее оздоровительный эффект!

Степ-аэробика выбрана нами за его доступность, массовость, разнообразие форм и зрелищность. Данная Программа позволит снизить заболеваемость детей. Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Степ-данс» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей старшего дошкольного возраста, так как именно этот возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности.

**Слайд 7-фото 8**

Педагогическая целесообразность программы «Степ-данс» заключается в том, что степ-аэробика актуальна и действенна для детей старшего дошкольного возраста.

Отличительные особенности программы «Степ-данс» от уже существующих в этой области заключается в том, что в одном занятии совмещены разные формы работы с детьми**. Формы работы - слайд 7.**

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их еще более интересными и насыщенными, используем спортивное оборудование - степы. Степ - это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см, легкая, обтянутая мягким дерматином.

Упражнения для степ-аэробики подбирались преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

**Слайд 9-фото 10**

Каждое занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке.

В основной части, помимо степ-аэробики, используем и такие нетрадиционные формы работы, которые пришли к нам из разных стран и континентов - это восточная гимнастика.

Упражнения «восточной гимнастики» включают в себя упражнение на развитие мышц плечевого пояса, рук, кистей и пальцев, благотворно воздействует на все органы человека, в том числе на структуры головного мозга. Сложность этих упражнений состоит в координации и согласовании движений разных частей тела.

В силовую часть включаем упражнения, воздействующие на мышцы брюшного пресса, груди, спины, шеи и ног. В эту часть включена специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связачного аппарата стоп и голени. Основная часть заканчивается комплексом упражнений для растягивания мышц - стретчингом. Одним из современных средств развития гибкости является стретчинг (растягивание) – система статических упражнений, направленных на растягивание, развивающих гибкость и повышающих эластичность мышц. Это гимнастика поз, способствующая улучшению жизненного тонуса.

Большую роль играет наличие подвижных игр. Двигательная деятельность ребёнка в игре вовлекает в работу разнообразные мышцы, способствуя рассеянной мышечной нагрузке и предупреждая утомление.

Заканчивается занятие упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе. На наш взгляд, техники релаксации учат детей различать состояния напряжения и расслабления.

Занятия степ-аэробикой не только способствуют развитию основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости и др.), но и улучшают музыкальность, двигательную память, так как занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая тоже создает у детей хорошее настроение.

**Слайд 11**

Один комплекс степ-аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение одного месяца; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться.

Программа дополнительного образования рассчитана на 1 год. Занятия проводятся в спортивном зале в игровой форме, 1раз в неделю во вторую половину дня, продолжительность деятельности: 25-30 минут. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической части.

Тренировочные занятия степ-аэробикой являются в своем роде «уроками здоровья». В каждом таком занятии используются различные виды массажа, гимнастика для глаз, упражнения для гибкости, гимнастика для стоп, дыхательная гимнастика, восточная гимнастика, упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, груди, спины, шеи и ног, упражнения на растягивание мышц, а так же пальчиковая гимнастика.

Степ-аэробика это не просто «уроки здоровья», а заряд радости, бодрости и позитивного настроения для детей!