**«Кружок физкультурно-оздоровительной направленности «Степ-данс»»**

В настоящее время актуально совершенствование старых и поиск новых форм, средств и методов физического воспитания детей дошкольного возраста. В нашем детском саду проводится такой вид современной формы НОД, как степ - аэробика («Степ-Данс»).

Вид спорта – «степ-аэробика», выбран мной за его доступность, массовость, разнообразие форм и зрелищность.

Кружок физкультурно-оздоровительной направленности «Степ-данс» направлен на всестороннее, гармоничное развитие детей старшего дошкольного возраста, так как именно этот возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности. Дети старшего дошкольного возраста обладают большим творческим воображением и стремятся удовлетворить свою биологическую потребность в движениях.

На мой 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!

 **Методы и приемы обучения:**

1. Основными средствами степ-данса являются физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности, выполняемые без предметов, с предметами и на снарядах-степах. Все они выполняются под музыкальное сопровождение.
2. Наглядно-зрительные приёмы - правильная, чёткая демонстрация – показ педагогом образца движения или его отдельных двигательных элементов.
3. Тактильно-мышечная наглядность обеспечивается путём включения физкультурных пособий - степов в двигательную деятельность детей.
4. Непосредственная помощь педагога, уточняющего положение отдельных частей тела ребёнка.
5. Наглядно - слуховые приёмы представляют собой звуковую регуляцию движений. Слуховой наглядностью является музыка.
6. Одновременное описание и объяснение детям новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления.
7. Пояснение сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы.

Указание необходимо при воспроизведении показанного педагогом движения.

Опираясь на авторские технологии, такие как

«Лечебно-профилактический танец Фитнес-Данс» (Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина),

«Танцевально-игровая гимнастика Са-Фи-Дансе» (Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина),

«Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет» (М.Ю.Картушина),

«Развивающая педагогика оздоровления» (В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров) были разработаны комплексы на степах, составлен перспективный план на учебный год для детей старшего дошкольного возраста.

Продолжительность деятельности 25-35 минут, 1 раз в неделю.

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

 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.

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

В основной части помимо степ-аэробики использую 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.

 В силовую часть включаю упражнения, воздействующие на мышцы брюшного пресса, груди, спины, шеи и ног. В эту часть включена специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Для увеличения нагрузки используем дополнительные приспособления: мячи разного диаметра, султанчики, мешочки с песком (200 г.), гантели, степ-платформы (степ - это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см, легкая, обтянутая мягким дерматином). Большую роль играет наличие подвижных игр.

 Заканчивается комплекс степ-аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе. Во время занятия степ-аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

Занятия степ-аэробикой не только способствуют развитию основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, 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.

 Для степ-данса подходит музыка, включающая три мелодичные фазы из 32 тактов. Такой ритм предназначен для танцевальной аэробики. Количество тактов в минуту синхронизировано с ударами сердца. Темп музыки для аэробики не должен быть слишком быстрым. Так, подготовительные и восстановительные упражнения в начале и в конце занятия должны выполняться под музыку, количество тактов в минуту в которой не превышает 140. Во время самой тренировки должна звучать чуть более медленная музыка, чтобы у вас было время подняться и спуститься с платформы. Каждому этапу занятий степ-данса соответствует собственный музыкальный ритм. Музыка помогает установить этот ритм и снять напряжение во время занятия.

 Занятия степ-аэробикой являются в своем роде «уроками здоровья». В каждом таком занятии используются различные виды массажа, гимнастика для глаз, упражнения для гибкости позвоночника, 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 пальчиковые игры.
 Я считаю, что использование нетрадиционных форм способствуют формированию у детей устойчивого интереса к процессу выполнения физических упражнений.

Таким образом, использование в практике работы по физическому воспитанию занятий, основанных на современных методах работы, базирующихся на учете возрастных особенностей детей дошкольного возраста, позволит повысить эффективность процесса физического воспитания, и окажет положительное влияние на состояние здоровья и динамику физической подготовленности, а так же на формирование интереса детей к занятиям физическими упражнениями.