**Эффективность использования степ-аэробики в оздоровлении дошкольников**

Одной из основных задач деятельности дошкольного образовательного учреждения является формирование, сохранение и укрепление здоровья ребенка. Для решения данной задачи возникает необходимость внедрения в образовательный процесс дошкольного учреждения мероприятий по укреплению здоровья детей.

Огромными возможностями в решении оздоровительных задач обладают средства физической культуры. В настоящее время в детских садах широко используются различные оздоровительные методики и технологии для детей (лечебная гимнастика, различные виды аэробики и др.). Введение данных мероприятий в образовательный процесс дошкольного учреждения чаще всего носит дополнительный характер к основным занятиям физическими упражнениями, что дает возможность увеличить двигательную активность детей и решать более конкретные коррекционные задачи.

Проблема повышения уровня здоровья и физической работоспособности может быть решена путем целенаправленного воздействия на организм дошкольников, как на занятиях физическими упражнениями, так и во внеурочное время не только традиционными средствами физического воспитания, но и специальными вспомогательными оздоровительными средствами, например занятиями аэробикой.

В настоящее время существуют различные виды аэробики, которые успешно можно организовать в дошкольном образовательном учреждении: степ-аэробика, танцевальная аэробика, и др. С каждым годом возрастает популярность степ-аэробики, пополняется арсенал используемых средств, возникают всё новые виды степ-аэробики (степ-латина, степ-хип-хоп, степ-фанк). Появился новый вид спорта - фитнес-аэробика, где фитнес-степ-аэробика**.**

Основным тренажером для занятий ***степ аэробикой*** является шаговая платформа – *степ*. Упражнения, которые выполняются на данном тренажере не трудны, даже для детей дошкольного возраста и все основаны на шагах, но это не просто шаги, это целая система специально разработанных упражнений, затрагивающих различные группы мышц.

Степ-аэробика представляет собой разновидность занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности с использованием степ-платформы.

Оздоровительный эффект занятий степ-аэробикой заключается в обще физиологическом воздействии на организм, в повышение обмена веществ, активации иммунных сил организма, а также профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, коррекции осанки, профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, улучшения психо-эмоционального самочувствия тех, кто занимается, содействие творческой активности.

Занятия аэробикой заставляют работать крупные группы мышц и активно воздействуют на кардиореспираторную систему. Так же как в классической аэробике, в степ-аэробике нагрузка может быть низкой интенсивности, средней и высокой.

Для организации занятий для детей необходимы специально изготовленные степы высотой не более 10 см, шириной — 28 см, длиной — 68 см, легкий, устойчивый и с нескользящей поверхностью.

Занятия степ - аэробикой доставляют детям большую радость и желание заниматься физическими упражнениями. Эти занятия обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Большое значение имеет подбор музыки к каждому упражнению. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений. При подборе музыкального сопровождения инструктор по физическому воспитанию должен руководствоваться наличием в композиции чёткого ударного ритма, темпа и продолжительности.

По мнению специалистов, работающих непосредственно в дошкольных образовательных учреждениях, а также изучения литературы, степ - аэробикой можно заниматься с детьми дошкольного возраста в различных вариантах:

- в форме отдельного дополнительного занятия, не исключая программные;

- как часть занятия;

- в форме утренней гимнастики, что способствует более быстрому приведению организма в рабочее состояние, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение дня, совершенствованию координации нервно-мышечного аппарата, деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем;

- в форме показательных выступлений детей на музыкальных и спортивных праздниках.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т. е. частота сердечных сокращений (ЧСС) не должна превышать допустимых норм для детей данного возраста.

С детьми 5-7 лет степ-аэробику можно применять без подводящих упражнений. На наш взгляд, степ-аэробику стоит включать в разные части занятий. Проводить всё занятие используя степ- аэробику, на наш взгляд, не рационально так как дети быстро утомляются от однообразных движений, вследствие чего снижается интерес к занятию. Чтобы сохранить плотность занятия целесообразней применять степ-аэробику в любой части занятия, но не более 5-10 минут. Расстановка степ- платформ на занятиях с детьми старшего дошкольного возраста может быть любой: уступами, в шахматном порядке, по кругу, квадратом и т. д., степ-платформы могут стоять вплотную или с промежутками.

Дети младшего дошкольного возраста положительно воспринимают занятия по степ – аэробике. Подводящие упражнения для проведения степ-аэробики с детьми возраста 3-4 лет это разучивание простейших шагов и комбинаций, используемых в степ-аэробике на ограниченном пространстве (разметка на полу); так же стоит выделить цветом место где должна располагаться стопа; если упражнения включают в себя попеременно шаги то с правой, то с левой ноги, надо отметить цветом, где должна размещаться правая, а где левая нога (например, для правой ноги - синий цвет, для левой ноги - красный цвет).

Важно отметить, что на занятиях степ-аэробикой формируется личность ребенка, развиваются нравственно-волевые качества, формируется его характер. Это поможет ему в дальнейшей жизни.

Дети, которые занимались степ – аэробикой координация движений стала более согласованной, способность ориентироваться в пространстве так же стала более четкой.