**Консультация**

**«Степ-аэробика с детьми старшего дошкольного возраста»**

Опыт работы с детьми дошкольного возраста показывает, что все формы оздоровительной физической культуры положительно влияют на организм ребенка. Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю, энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по развитию физических качеств, сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Этому способствуют занятия со степ доской, т.к. упражнения на ней формируют у дошкольников осанку, укрепляют и развивают сердечно – сосудистую, дыхательную и костно – мышечную системы. Степ аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ платформе.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие и положительно влияют на организм ребенка.

Учитывая изложенные факты, в нашем детском саду, организована работа с детьми по степ-аэробике. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, изготовили для детей индивидуальные снаряды — степы.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см, лёгкая и удобная для пользования детям.

Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.

Первый плюс — это огромный интерес детей к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Второй плюс — у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс — это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвертый плюс — воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.

Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма.

Но самое главное достоинство степ-аэробики — ее оздоровительный эффект.

Продумывая содержание занятий степ-аэробикой, мы стараемся учитывать морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдая при этом основные физиологические принципы:

— рациональный подбор упражнений;

— равномерное распределение нагрузки на организм;

— постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Во время занятия степ-аэробикой постоянно напоминаем детям об осанке и правильном дыхании, поддерживаем их положительные эмоции.

Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

— в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25—30 минут, в зависимости от возраста детей;

— как часть занятия (продолжительность от 10 до 15 мин.);  
— в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;

— в показательных выступлениях детей на праздниках;

— как степ-развлечение.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд./мин, в своей работе учитываем данные рекомендации.

**Материально-технические условия**

**Материалы и оборудование:**

* Степ-скамейки - по количеству занимающихся
* Мячи (d – 25 см) – по количеству занимающихся
* Игровой материал по теме занятий

**Информационные средства**: методическая литература, учебные фильмы, комплект СД-дисков с записями музыкальных сборников к комплексам степ-аэробики.

**Технические средства*:*** магнитофон, мультимедийный проектор, экран, компьютер.

**Используемая литература:**

1. Основная образовательная программа дошкольного образования.
2. Глазырина Л.Д. «Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.
3. Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет». ООО «ТЦ Сфера», 2004.4.
4. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
5. Шебенко В.Н. «Физкультурные праздники в детском саду». М: Просвещение, 2003.
6. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
7. Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008.
8. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
9. Папулова А.Ю. «Детский фитнес».