Использование степ – платформ в оздоровительной работе с детьми старшего дошкольного возраста

«Наша цель должна состоять в том,

чтобы сделать из детей не атлетов,

акробатов или людей спорта, а лишь

здоровых, уравновешенных

физически и нравственно людей»

С. Я. Эйнгорн

Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым и успешным – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением.

Мы педагоги призваны воспитать у дошкольника уважение к собственному здоровью и обязанность его беречь. На это нас нацеливает ФГОС дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155.

Стандарт предусматривает решение образовательных задач через реализацию пяти образовательных областей: речевое развитие, социально – коммуникативное развитие, познавательное развитие, художественно – эстетическое развитие, физическое развитие. В образовательной области «физическое развитие» главной задачей является гармоничное развитие у воспитанников физического и психического здоровья, а так же приобретение опыта в следующих видах деятельности: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация движения и гибкость; способствующих правильному формированию опорно - двигательной системы организма, развитию равновесия, крупной и мелкой моторики рук, а так же правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений.

На этапе завершения дошкольного детства указаны целевые ориентиры: у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Исходя из выше перечисленного можно сделать вывод, проблема физического воспитания детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном мире. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям.

В **старшем дошкольном** возрасте происходит «закладка фундамента» для **развития координационных способностей,** а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на **координацию.** По мнению ученых, этот период признаётся сензитивным для воспитания данного качества. Целенаправленное и эффективное воздействие на совершенствование **координационных способностей** именно в этом возрасте является мощным средством качественной и целостной подготовки будущего первоклассника.

Мои наблюдения за детьми во время физкультурных занятий и в свободной двигательной деятельности позволили сделать вывод, что у многих воспитанников недостаточно **развиты**умения ориентироваться в пространстве, сохранять устойчивость позы во время двигательной активности, согласовано выполнять движения различными частями тела, точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия. Все эти умения составляют основу **координационных способностей.** По результатам диагностики я сделала вывод, что у 50 % воспитанников низкие координационные способности. При проведении мониторинга физического развития специалистом Центра спортивной медицины города Биробиджана у детей старшего дошкольного возраста выявлено нарушение осанки 4 %, слабой мышечной системой 27%.

Исходя из этого, возникла необходимость применения новых технологий по физическому развитию,  **по развитию координационных способностей, формированию навыка правильной осанки и развитию мышечной системы у старших дошкольников.** В результате поиска таких технологий я обратила внимание на степ – аэробику, изучила методику проведения занятий по степ - аэробике. Она привлекла меня своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание занятия в зависимости от возраста, физического состояния, подготовленности детей.

Степ-аэробика - один из самых простых и эффективных стилей в аэробике. «Step» в переводе с английского буквально означает «шаг». Шаговая аэробика проста, она не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех или иных движений.

Степ - аэробика – это танцевальные занятия при помощи специальной платформы. Кроме этого степ - аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные точные движения, способствует гармоничному развитию.

**Задачи, которые решаются в степ-аэробике**

1. **Укрепление здоровья:**

- Развивать и укреплять костно-мышечную систему дошкольника;

- Формировать правильную осанку, стопу;

- Стимулировать работу сердечно - сосудистой, дыхательной системы организма;

- Приобщать к здоровому образу жизни.

2. **Развитие двигательных качеств и умений:**

- Развивать точность и координацию движений;

- Развивать гибкость и пластичность;

- Воспитывать выносливость;

- Развивать умение ориентироваться в пространстве;

- Обогащать двигательный опыт ребенка.

3. **Развитие музыкальности:**

- Развитие способности слушать и чувствовать музыку;

- Развивать чувство ритма;

- Развивать музыкальную память.

4. **Развитие психических процессов:**

- Развивать восприятие, волю, память, мышление;

- Тренировать подвижность и гибкость нервных процессов.

5.**Воспитание нравственно - коммуникативных качеств личности:**

- Воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость.

Занятия степ - аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Умелое и выразительное выполнение движений под музыку приносит ребенку удовлетворение, радость. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает закрепить мышечное чувство, а слуховым анализаторам запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво.

**Основные составляющие занятия по степ - аэробики**

В занятии выделяют три основные части: вводная, основная (аэробная), заключительная.

**Вводная:** цель вводной части подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к работе. Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять 3-5 минут. В водную часть входят: строевые упражнения, упражнения на осанку: «Пройди, как цапля», «Балерины», различные виды ходьбы: ходьба обычная, ходьба приставным шагом, ходьба с упражнением для рук «Мельница», «Разводы руками», бег легкий, бег «Змейкой», подскоки.

**Основная часть**

 Состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ - аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а так же многократное повторение разученных движений - прогон. «Шаги» выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии. Если аэробная часть достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- Перераспределяется кровоток, кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;

- Усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т. е. повышается способность мышц потреблять кислород;

- Развиваются координационные способности;

- Улучшается эмоциональное состояние занимающихся;

- Повышаются функциональные возможности организма;

- Увеличивается систолический и минутный объем крови;

Продолжительность основной части 15-20 минут.

3. **Заключительная часть**

В заключительной части проводится подвижная игра, выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. После этого я обязательно хвалю детей за занятие, тем самым повышаю их самооценку. Воспитываю уверенность в своих силах.

**Разучивание основных элементов на степ платформах проходит в следующей последовательности:**

1.Базовый шаг

2.Шаг ноги врозь, ноги вместе

3.Приставной шаг

4.Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед

5.Касание платформы носком свободной ноги

6.Шаг через платформу

7.Выпады в сторону, назад

8.Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад с поворотом

9.Шаги на угол

10.Прыжки

11.«Лодочка» на животе (подъемы вверх)

12.Отжимания в упоре лежа усложняться, если стопы фиксированы на платформе

13.Упор сзади (использование края платформы)

14.Ряд упражнений для мышц живота (выполнение лежа на спине).

**Во время занятий обязательно обращать внимание детей на технику выполнения упражнений в степ - аэробике**

1. Во время подъема необходимо сохранять естественный наклон вперед.

2. Не сгибать спину в поясничном отделе.

3. Основная стойка: стопы параллельно, или находятся в свободной позиции не касаясь друг друга.

4. Ставить ногу на платформу таким образом, чтобы вся ступня была на ней.

5. Спускаться с платформы своеобразным перекатом с носка на пятку, это снижает нагрузку на позвоночник.

6. Руки включаются в работу лишь после того как освоена техника работы ногами.

7. При выполнении выпадов и поворотов пятку не опускать на пол.

**Элементы степ - аэробики можно использовать в следующих формах:**

- Утренняя гимнастика;

-Как часть физкультурного занятия (продолжительность от 10 до 15 мин.);

-На спортивных праздниках и развлечениях.

Важную роль играет художественное слово, которое можно использовать на занятиях:

Становитесь-ка на степ, (дети становятся на степ-платформу)

Все на степе по порядку.

Начинаем раз и два:

Руки, ноги, голова (показывают руки, ноги, голову)

Мы подвигали всем телом, (стоя на степе имитируют «хвостики»)

Тело бегать захотело (имитация бега)

Хочет многое успеть срочно

В космос полететь (руки поднять вверх)

Поиграть в футбол и салки,

И попрыгать на скакалке.

Побежать в волшебный лес,

Иль допрыгнуть до небес.

Степ - гимнастикой я занимаюсь,

Чтобы быть красивой!

И всегда всем улыбаюсь,

Чтобы быть счастливой!

Стихи помогают детям войти в образ, стимулируют к выполнению определенных движений, развивают воображение, фантазию.

Использованием степ - платформ позволяет достичь следующих результатов:

- у детей повышается интерес к выполнению общеразвивающих упражнений;

- дети стремятся выполнять упражнения в ритме с музыкой, выразительно, правильно, соблюдая требования;

- формируется у детей красивая осанка;

- положительная динамика в развитии физических качеств: ловкости, быстроты, силы, гибкости, равновесия, координации движений.