

«Степ-аэробика»-шаг на встречу здоровью.

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Такие понятия, как «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни», заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов дошкольных образовательных учреждений. Но проблема по-прежнему остается актуальной. Научные исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в образовательном учреждении, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении — за столами, у телевизора, у компьютера и т.д. Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и его составляющих?

Первостепенное значение в решении этого вопроса имеет научно обоснованная организация системы физического воспитания дошкольников: важно организовать физкультурно-оздоровительную работу в ДОУ таким образом, чтобы в ее процессе развивались не только двигательные умения, навыки и физические качества детей, но и их положительное отношение к здоровому образу жизни. В этой связи представляются весьма актуальными вопросы, связанные с совершенствованием и поиском оригинальных форм, средств и методов физического воспитания детей дошкольного возраста.

Учитывая интерес детей к физкультурным занятиям с музыкальным сопровождением и то обстоятельство, что с каждым годом все больше детей имеют проблемы со здоровьем, мы решили ввести в систему физкультурно-оздоровительной работы нашего дошкольного учреждения занятия оздоровительно-тренирующей направленности, т.е. занятия включающие в себя «степ-аэробика».

Степ - аэробика - это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ - платформе, высота которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений. Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

Степ-аэробика изобрела более 10 лет назад американка Джин Миллер, известный фитнес - инструктор. После травмы колена она для укрепления мышц и ускорения выздоровления приспособила для тренировок ступеньки крыльца своего дома. Ритмичные подъемы и спуски по ступенькам дали такой замечательный результат, что Джин, выздоровев, не медленно приступила к созданию на основе своего домашнего реабилитационного комплекса нового вида аэробики, который получил название «степ-аэробика».

Занятия «степ – аэробикой» способствуют:

- формированию осанки, костно-мышечного корсета;
- развитию координации движений;
- укреплению и развитию сердеч но-сосудистой и дыхательной систем;
- формированию умения ритми чески согласованно выполнять простые движения.

Для занятий используются степ-платформы, которые можно применять на каждом этапе физкультурного занятия:

- во вводной части дети огибают степы (ходят или бегают "змейкой");
- в общеразвивающих упражне ния х, которые выполняются в виде степ-аэробики и в разных исход ных положениях на степе (стоя, сидя, лежа), что развивает чувст во равновесия, координацию и способствует развитию ориенти ровки в пространстве;
- в основной части: это разнообраз ные упражнения на развитие си лы, ловкости, выносливости, в т. ч. с различными атрибутами;
- в подвижных играх и эстафетах.

Организуя степ-тренировку, нельзя забывать о технике безо пасности и физической нагрузке для детей определенного возраста, ее распределении с учетом состояния их здоровья, уровня физиче ской подготовленности. Так, более сложные упраж нения следует чередовать с менее сложными.

Техника степ-аэробики предполагает постоянное поддержание правильной осанки. Поэтому очень важно напоминать детям о необходимости сохране ния правильного положения тела во время всех дви жений.

Большое значение имеет подбор музыки к упражне ниям. Она служит одновременно мотивирующим фак тором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений.

При выборе музыкального сопровождения ин структор должен руководствоваться наличием в ком позиции четкого ударного ритма. Для каждого отрезка степ-программы музыка должна подбираться с учетом рекомендаций по темпу и продолжительности.

Следует также учитывать, что более быстрый темп часто приводит к увеличе нию риска травм.

Важной частью степ-тренировки яв ляются словесные команды. Они должны быть краткими и четкими.

В нашем ДОО спортивные танцы с использованием степ-платформы посто янно включаются в программу праздни ков и развлечений. Это повышает инте рес детей к физическим упражнениям и вызывает у них положительный эмоцио нальный отклик.

Выступления со степ-аэробикой на праздниках демонстрируют родителям достижения детей и неизменно получа ют высокую оценку.

В комплексе с другими закаливаю щими и укрепляющими мероприятиями использование степ-аэробики дает хо роший результат. По сравнению с дан ными заболеваемости детей на начало учебного года к концу заболеваемость дошкольников понижается.

Таким образом, использование степ-аэробики позволяет сформиро вать у детей стойкий интерес к занятиям физической культурой, своим достиже ниям, что является одним из важнейших условий формирования мотивации здо рового образа жизни.

Как говорят, любви и спорту все возрасты покорны, поэтому степ-аэробикой может заняться любой, практически без ограничений. Никакого вреда эта гимнастика

не принесет. А чтобы научить детей элементам степ-аэробики прежде всего необходимо педагогам самим научиться выполнять эти упражнения. (Предлагаю педагогам выполнить упражнения на степ-платформах)

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую, ритмичную музыку участники входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть

1. Ходьба обычная на месте. (Участники должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.)
2. Ходьба на степе.
3. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.

Основная часть

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища. (1 и 2 повторить три раза.)
3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг — присесть); кисти рук, согнутые в локтях, — к плечам, вниз.
5. Ходьба на степе, высоко поднимая колени, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)
7. Бег на месте на полу.
8. Легкий бег на степе.
9. Бег вокруг степа.
10. Бег враспынную. (7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)
11. Обычная ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.
13. Шаг в сторону со степа на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
15. Шаг в сторону со степа на степ.
16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.
17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
18. Упражнение на дыхание.
19. Обычная ходьба на степе.
20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.
21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
22. Ходьба враспынную с хлопками над головой.
23. Шаг на степ со степа.
24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
25. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).
26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).

27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).

28. Бег змейкой вокруг степов.

29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».

Круг из степов — это цирковая арена. Участники игры идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества участников). Игра повторяется 3 раза.

30. Упражнения на расслабление и дыхание.