**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ СТЕП-АЭРОБИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*А.А Соколова*

Санкт-Петербургское Государственное Бюджетное

Профессиональное Образовательное Учреждение

«Педагогический колледж № 8»

г. Санкт-Петербурга

*Аннотация***:** В статье поднимаются вопросы возможности включения в процесс занятий с детьми дошкольного возраста инновационных технологий обучения, автор делает попытку рассмотреть применение элементов степ-аэробики, как средства развития и оздоровления детей с целью повышения их уровня физической подготовленности и приобщения к здоровому образу жизни.

*Ключевые слова:* Степ-аэробика, степ - платформа, оздоровление, физическое воспитание.

В настоящее время в связи с неблагополучной демографической ситуацией в стране, ростом различных заболеваний, ухудшением здоровья населения, в особенности детей, актуальной становится проблема поиска эффективных средств и методов для повышения физической подготовленности занимающихся, их физического развития, приобщения к систематическим занятиям физическими упражнениями и повышения интереса к ним. Известно, что любовь к физической культуре, спорту, движению начинается с детства, именно в этот важнейший период укрепляется здоровье, формируются основные движения, вырабатывается правильная осанка, закладывается основа воспитания всех основных физических качеств. В связи с этим, одной из основных задач становится всеми имеющимися способами и средствами обеспечить высокую активность занимающихся детей. Необходимо формировать и постоянно поддерживать интерес к занятиям физическими упражнениями, с целью получения удовлетворения у детей от этих занятий.

В настоящее время традиционные занятия физической культурой существенно снизили интерес к двигательной деятельности. Остро встал вопрос о поисках новых форм реализации задач физического воспитания. Особой популярностью стали пользоваться различные оздоровительные виды гимнастики, направления детского фитнеса. Особенно увлекательны для детей такие направления, как ритмическая гимнастика, фитбол-гимнастика, стретчинг, танцевальные занятия степ-аэробика и др.

Одним из современных направлений оздоровительной аэробики, является степ-аэробика –где упражнения выполняются на специальной платформе с регулируемой высотой подъема, что позволяет изменять нагрузку для занимающихся с различным уровнем подготовленности. Степ аэробика - один из самых простых и эффективных стилей в аэробике. "Step"- в переводе с английского языка означает «шаг». В конце XX века Джин Миллер разработала новую методику, которая получила название степ-аэробика. Она предложила идею применения степ-платформы для аэробной тренировки. После травмы колена она выполняла ритмичные спуски и подъемы по ступенькам крыльца собственного дома, что ускорило выздоровление ноги. Она на собственном опыте убедилась, что простейшие тренировки на ступеньках дали просто замечательные результаты. Воодушевившись полученными результатами, Джин Миллер решила превратить реабилитационную программу в новый вид фитнеса, который увлёк миллионы людей, поддерживающих своё тело в тонусе.

Современная степ-платформа представляет собой ступеньку выполненную из плотного полиэтиленового каркаса и покрытую разнонаправленной нарезкой, обеспечивающей оптимальное сцепление при постановке стопы на неё. Высота платформы варьируется от 10 до 30 см за счет прилагаемых к ней ступенек, её длина – 82,5 см, ширина около 35см. Если в дошкольном учреждении среди инвентаря нет степ-платформы, ее спокойно может заменить не высокая гимнастическая скамейка. Также в дошкольных учреждениях возможно использование массажных ковриков, используемых в лечебной физической культуре, на которых дети могут босиком выполнять специально разработанные комплексы и, помимо освоения упражнений, подводящих к степ-аэробике, получать массаж стоп в новой танцевально-развлекательной форме.

В процессе занятий степ-аэробикой улучшаются показатели сердечно-сосудистой и дыхательной системы, выносливости, скоростных качеств, динамической силы, скоростной и силовой выносливости, формируется правильная осанка, укрепляются мышцы ног, ягодичные мышцы, коленно-связочный аппарат, увеличивается подвижность в суставах, координация движений, тренируется функция равновесия, снижется жировая масса тела. В настоящий момент степ-аэробика достаточно популярна в фитнес-центрах, спортивных и оздоровительных клубах и с успехом применяется с детьми дошкольного возраста.

При работе с детьми преимущественно используются элементы степ-аэробики. Эти упражнения должны подбираться 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. Занятия должны обязательно проводятся под музыку, которая способствует повышению эмоционального состояния занимающихся, организует движения, повышает настроение, и делает занятия особенно привлекательными.

Каждый комплекс упражнений может быть включен в подготовительную и основную части занятия. Подготовительная часть обеспечивает разогрев организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Здесь упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчиваться комплекс степ-аэробики должен упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в более медленном темпе.

Во время занятий на степ-платформах следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

Занятия степ аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая тоже создает у детей хорошее настроение. Элементы степ-аэробики могут использоваться в разных формах работы по физическому воспитанию:

— в виде полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста (продолжительность 25—35 минут);

— как часть занятия (продолжительность 10—15 минут);

— в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;

— в виде показательных выступлений детей на праздниках;

— как степ-развлечение. (Кузина И., 2005)

Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия может, выполняется детьми в течение примерно трех месяцев; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться, при этом частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 ударов в минуту.

Основное значение включения элементов степ-аэробики в работу со старшими дошкольниками состоит в следующем:

* у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры;
* развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений;
* развитие координационных способностей;
* воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.

При проведении и организации занятий по степ – аэробике со старшими дошкольниками необходимо учитывать следующие правила:

* рациональный подбор упражнений;
* равномерное распределение нагрузки на организм;
* постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки;
* музыкальное сопровождение;
* соответствие используемого на занятие оборудования гигиеническим и возрастным требованиям.

Универсальность и многофункциональность степ-платформы позволяют использовать ее не только на занятиях степ-аэробикой, но и как гимнастический снаряд, который может быть предметом, ориентиром, препятствием, отягощением или опорой в любом из видов двигательной активности.

Как предмет степ-платформу можно переносить с места на место, передавать друг другу, выполнять со степом в руках общеразвивающие упражнения из различных исходных положений.

Как ориентир степ-платформу можно использовать в строевых упражнениях, играх, эстафетах, круговых и интервальных тренировках, выполняя движения вдоль или вокруг степ-платформы, удаляясь или приближаясь к ней. Края степ-платформы можно использовать как ориентир, например, сидя перед степ-платформой дотянуться до ближнего (дальнего) её края и т.д.

Степ-платформа может использоваться и как препятствие, позволяя перешагивать, перепрыгивать, переползать через неё или под ней, используя дополнительные ступеньки. Можно преодолевать несколько платформ, используя различную расстановку, например поставив их в длину торцами одна к другой или расположив платформы параллельно друг другу.

Как отягощение степ-платформа используется во время выполнения прикладных гимнастических упражнений в парах, удерживая платформу с двух сторон, например, сгибания-разгибания туловища, жим платформы вверх и другие.

Степ-платформа используется также как повышенная опора для облегчения или усложнения упражнений из различных исходных положений.

Возможность использования степ-платформы как прикладного гимнастического снаряда позволяет разнообразить образовательный процесс, расширить двигательные возможности детей и повысить интерес к занятиям.

Список литературы:

Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях: Монография. Под ред. Сайкиной Е.Г. - Санкт-Петербург,2008.-301 с.

Кузина И. В. Степ-аэробика для дошкольников// Дошкольное образование, 2008, №5. – 32с.

Кузина И.В. Степ-аэробика – не просто мода [Электронный ресурс]. Режим доступа: www.obruch.ru/index.php?id=8&n=12&r=12

Раскова Г.В., Белова Т. А. Использование степ-платформы в оздоровительной работе с детьми./ Справочник старшего воспитателя - №7, 2009. – 123с.

Погонцева Л.А. Скамейка-степ [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=27&r=12