**Степ – аэробика для детей дошкольного возраста.**

Особенность степ – аэробики  состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на детский организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно - сосудистую систему; наклоны и приседания — на двигательный аппарат, методы релаксации и внушения — на центральную нервную систему. Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах, беговые серии — выносливость, танцевальные — пластичность и т.д.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того, чтобы занятия были более интересными и насыщенными, мы попросили родителей изготовить для детей индивидуальные снаряды — степы.

 Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ-аэробикой мы занимаемся в различных вариантах:

— в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера;
— как часть занятия;
— в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
— в показательных выступлениях детей на праздниках;
— как степ-развлечение.

Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

Занятия со степом способствуют:

* Формированию осанки, костно-мышечного корсета;
* Развитию координации движений;
* Укреплению и развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* Формированию умения ритмически согласованно выполнять простые движения.

Область применения степа довольно широка: это и индивидуальная работа, и самостоятельная двигательная активность детей, и, что является основным, занятия по физической культуре.

На занятиях по физкультуре степ-платформа используется на каждом этапе:

В водной части дети огибают скамейки (ходят или бегают змейкой);

В общеразвивающих упражнениях, которые выполняются в виде степ-аэробики и в разных исходных положениях на степе (стоя, сидя, лёжа), что развивает чувство равновесия, координацию и способствует развитию ориентировки в пространстве.

В основной части: это разнообразные упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости.

В подвижных играх и эстафетах.

Организуя степ-тренировку, я не забываю о технике безопасности и физической нагрузке для детей определённого возраста, её распределении с учётом состояния их здоровья, уровня физической подготовленности. Так, более сложные упражнения следует чередовать  с менее сложными.

Техника степ - аэробики  предполагает постоянное поддержание правильной осанки. Поэтому очень важно напоминать детям о необходимости сохранения правильного положения тела во время всех движений.

Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. У детей укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим. С помощью взрослого ребенок осознает: для того, чтобы быть здоровым, нужно ежедневно выполнять физические упражнения, закаляться, делать зарядку, соблюдать режим дня, есть здоровую пищу, следить за чистотой окружающей среды и помещения, а также соблюдать правила гигиены.

На занятиях степ - аэробикой дети получают элементарные представления о строении собственного тела, функциях и назначениях внутренних органов и систем организма. Чем скорее ребенок осознает необходимость своего непосредственного приобщения к богатствам физической культуры, тем скорее у него сформируется важная потребность, отражающая положительное отношение и интерес физической стороне своей жизни.

Таким образом, занятия степ – аэробикой  - важный фактор формирования личности ребенка дошкольника.



