

«Степ - аэробика в ДОУ»

Для совершенствования физкультурно - оздоровительной работы с детьми 6 - 7 лет в нашем ДОУ, мы используем оздоровительную технологию «степ-аэробика».

Степ - аэробика - разновидность оздоровительной аэробики, где упражнения выполняются на специальной платформе с регулируемой высотой подъёма, что позволяет варьировать нагрузку.

С помощью степ - аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать у детей выразительные, плавные, точные движения.

Для проведения степ - гимнастики с детьми старшего дошкольного возраста необходимы степ - платформы: длина платформы - 40 см, высота платформы - 10 см, ширина платформы - 20 см. Поверхность степа должна быть прорезиненной или ребристой.

Для детей необходимо приобрести устойчивые кроссовки, с плотной подошвой, которые хорошо держаться на ноге ребёнка и хорошо фиксируют голеностопный сустав. Обязательным условием считается правильный подбор носков из хлопчатобумажных материалов. Они поддерживают необходимую температуру тела. Нельзя заниматься на степах босиком или в обуви с мягкой подошвой, т. к. это может привести к травме.

Польза степ – платформы.

- ✓ Формирование устойчивого равновесия, т. к. упражнения выполняются на уменьшенной площади опоры;
- ✓ Это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений, чувства ритма;
- ✓ Это большой интерес детей к занятиям степ – аэробикой.
- ✓ Воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы.

Комплекс упражнений состоит из подготовительной, основной и заключительной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Все упражнения основной части выполняются на степе в легком танцевальном ритме с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Степ - аэробика проводится под веселую музыку, знакомую детям. Можно использовать современную эстрадную музыку. Самое главное, чтобы она была ритмичная, жизнерадостная и эмоциональная.

Коллективные занятия детей под музыкальное сопровождение воспринимаются воспитанниками гораздо лучше, повышают их эмоциональность. Выполняя совместные упражнения, дети не чувствуют дискомфорт, неуверенность даже если не всё получается.

Степ - аэробика - это: здоровье, бодрость, радость, фантазия, творчество!