**Доклад**

**Тема: «Степ-аэробика в ДОУ»**.

**Горинова Татьяна Валерьевна, воспитатель МБДОУ «Юринский детский сад «Теремок»**  
За последние годы заметно снизился уровень физической подготовленности подрастающего поколения. Особую тревогу вызывает физическая подготовленность детей дошкольного возраста, в котором закладываются основы полноценного развития и подготовки детей к будущей жизни.

В нашем детском саду работает система здоровье сбережения дошкольников: физкультурные и музыкальные занятия, спортивные и подвижные игры, динамические паузы, физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, спартакиады.

Но хотелось сделать что-то такое, что будет вызывать у детей интерес и желание к выполнению физических упражнений, будет разнообразным, увлекательным и не скучным. Таковым стала степ-аэробика.

Изучив литературу, заинтересовавшись сама, я решила попробовать использовать степ – аэробику в своей педагогической деятельности.

**Что же такое степ – аэробика?**

Степ-аэробика возникла в 1989 году благодаря Джин Миллер. Последняя, травмировав колено, по совету врача-ортопеда занялась укреплением мышц ног, ступая на ящик из-под молочных бутылок и сходя с него, в результате чего разработала первый комплекс упражнений.

Степ-аэробика - один из самых простых и эффективных стилей и направлений аэробики. В переводе с английского языка «степ» означает «шаг». Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе.

Размер степ – платформы для детей: высота – не более 8 см, ширина – 20см, длина – 40 см. Для взрослых высота степа от 15 до 30 см.

Использование степ – платформ – это новое направление оздоровительной работы. Эффективность занятий на степах подтверждено опытом коррекционных медицинских центров Европы.

Степ - платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию.

Её выполняют под ритмическую музыку и сочетают с движениями различными частями тела (руками, головой). Привлекая эмоциональностью и созвучием современным танцам, степ-аэробика позволяет исключить монотонность в выполнении движений, поддерживает хорошее самочувствие ребёнка, его жизненный тонус.

Упражнения для степ–аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба, вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре).

На занятиях по степ-аэробике решаются следующие **задачи:** укрепление здоровья, совершенствование психомоторных способностей; повышение эмоционального уровня, психорегуляция.

Существуют определенные правила техники выполнения степ – тренировки:

- выполнять шаги в центр степ – платформы.

- ставить на степ – платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде, чем сделать следующий шаг.

- опускаясь со степ – платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней.

-не отступать больше, чем на длину ступни от степ – платформы.

- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног.

- не подниматься и не опускаться со степ – платформы, стоя к ней спиной.

- делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ – платформе ногами.

В степ-аэробике очень важно выбрать **удобную спортивную обувь**. Лучше заниматься в спортивных кроссовках с нескользящей амортизирующей подошвой, которая снижает нагрузку на суставы. Обувь должна плотно сидеть на ноге и поддерживать свод стопы, это поможет уберечь ноги от травмы.

К спортивной одежде особых требований нет. Самое главное, чтобы она была удобной и не стесняла движения. Лучше выбирать качественный дышащий материал. Обратите внимание, что лучше **не использовать длинные штаны**свободного кроя: есть риск получить травму при зашагивании на степ-платформу.

В степ-аэробике используются определённые названия (термины) для каждого конкретного движения. Термины заимствованы из зарубежных источников, поэтому используются названия на английском языке. Для простаты обучения выделена группа базовых шагов, на основе которых и строятся блоки и комбинации упражнений степ-аэробики. При работе с детьми необходимо изменить название шагов, чтобы дети их понимали. Например, V- степ (ви – степ) шаги врозь-врозь, вместе-вместе. – галочка, Ни ап (Ходьба на месте с высоким подниманием коленей) – петушок, Степ-тачь - Приставной шаг.

Детская степ – аэробика проводится в форме урока – тренировки, продолжительность которого зависит от возраста занимающихся:

-для детей 3-4 лет – 20 минут;

- 5-6 лет – 25 минут;

- 6-7 лет – 30 мин.

Каждое тренировочное занятие состоит из трех частей:

• подготовительная часть (разминка) 5-7 минут;

• основная часть 15-20 минут;

• заключительная 4-6 минут.

Подготовительная часть 5-7 мин. Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой.

Аэробная часть (основная часть) 15-20 мин. Комбинации из элементов степ-аэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений, в завершение основной части можно включить подвижную игру.

Заключительная часть 4-6 мин. Упражнения на расслабление, равновесие и растягивание, а также на гибкость - стретчинг, выполняемых в положении сидя, лёжа, стоя. Существуют различные варианты занятий степ-аэробикой для детей:

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

- в форме утренней гимнастики;

- как степ-кружок.

-в подвижных играх, для поддержания интереса у детей к занятиям степ-аэробикой. Целесообразно проводить степ – игры, которые строятся на хорошо знакомом детям материале.

-А также в показательных выступлениях детей на праздниках.

Физические упражнения, выполняемые под ритмическую музыку, вызывают интерес, радость, воодушевление, желание.

А то, что делается с удовольствием и желанием приносит в два раза больше пользы.

Занимайтесь степ-аэробикой- это полезно и интересно!