Уважаемые коллеги предлагаю вашему вниманию опыт работы по теме

«Использование степ-аэробики в физическом развитии дошкольников».

Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из актуальных проблем нашего времени. Детская гиподинамия и гиперактивность широко распространены в дошкольном возрасте. Степ-аэробика – одна из эффективных форм повышения двигательной активности дошкольников.

Поэтому, в дополнении к основным формам физического развития мы выбрали такую современную технологию, как степ-аэробика.

**Степ**-аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной **степ-платформе**. «Степ» в переводе с английского означает «шаг».

Степ, в качестве гимнастики, был изобретён в США известным фитнес - инструктором Джиной Миллер. Она приспособила его для своих ежедневных тренировок после перенесённой ею травмы колена. Первым тренажёром, которым она воспользовалась для выздоровления, были ступеньки крыльца её собственного дома. Вдохновленная успехом Джина Миллер решила адаптировать метод «хождения по ступенькам». Для того, чтобы проводить подобные занятия в фитнес-клубах, требовалось специальное оборудование, которое могло бы заменить пресловутые ступеньки. Ведь не строить же в спорт-залах лестницы? И вот, в 1989-м году компания Reebok разрабатывает уникальную платформу «Step Reebok», и совершает настоящий прорыв в фитнес индустрии.

На сегодняшний день степы встречаются разных видов. Есть профессиональные, есть любительские, есть взрослые и детские. Так детский степ - это ступенька высотой не более 8см, шириной - 25см, длиной - 40см. Он должен быть лёгкий и устойчивый. Для наших занятий по степ-аэробике, платформы изготовлены собственными силами.

Цель **степ-аэробики**: охрана и укрепление здоровья **детей**, повышение сопротивляемости организма.

     На занятиях по степ-аэробике решаются следующие **задачи которые представлены на слайде:**

1. **Укрепление здоровья:**
2. **Совершенствовать психомоторные способностм:**
3. **Повышать эмоциональный уровень:**

В **детском саду** мы используем следующие варианты **степ-аэробики**:

1. В форме полных занятий с детьми старшего дошкольного возраста. продолжительностью 25—30 мин. Занятия **детей** под музыкальное сопровождение воспринимаются гораздо лучше, повышают их эмоциональность. Выполняя совместные упражнения, дети не чувствуют дискомфорт, неуверенность даже если не все получается.

2. Как часть физкультурных занятий *(продолжительность от 10 до 15 мин.)* в виде ОРУ с предметами и без;

3. В форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект.

4. В подвижных играх. Целесообразно проводить **степ – игры**, которые строятся на хорошо знакомом детям материале.

(Традиционные и всем знакомые подвижные игры так же можно разнообразить, используя **степы**.

1. Игра *«Цветные автомобили»*. Дети размещаются на **степ – платформах, каждому дается руль разного цвета**. Ведущий поднимает сигнал определенного цвета (дети выезжают) т.е. сходят с платформ, во время игры гуляют подражая автомобилям , соблюдая ПДД, когда ведущий опускает сигнал, дети останавливаются и встают на платформы.

2. *«Волк и зайцы»*. У каждого *«зайца»* свой домик **степ** – платформа. Под ритмичную музыку дети спрыгивают со **степа** и прыжками врассыпную передвигаются по залу, музыка меняется на тревожную, это знак того, что выходит волк. *«зайцы»* стараются занять себе дом *(****степ****)*. Не успевший вернуться в домик *(****степ****)* ребенок, становится волком.

3. *«Великаны и гномы»*. Ходьба в колонне по одному вокруг **степов**. На сигнал **педагога***«Великаны»* дети встают на **степ**-платформу и поднимаются на носки, можно поднять руки. На сигнал *«Гномы»* садятся на **степ**.)

5. В показательных выступлениях детей на праздниках.

6. Как степ-развлечение.

Заниматься степ-аэробикой можно практически в любой одежде, главное, чтобы она была достаточно удобной для выполнения активных упражнений.

Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию с использованием степ-аэробике мы проводим не чаще 2 раз в неделю.

Чтобы разнообразить наши занятия степ-аэробикой, мы используем различный спортивный инвентарь и реквизиты: гантели, мячи, обручи, кубики, гимнастические палки, флажки, султанчики, воздушные шары.

Результатом систематических занятий со степ-платформами являются:

- укрепление здоровья **детей**;

- формирование устойчивого равновесия, улучшение координации движения;

- повышение физических качеств;

- формирование устойчивого интереса к занятиям **степ-аэробикой**.

Таким образом, использование степ - аэробики позволяет сформировать у детей стойкий интерес к занятиям физической культурой, своим достижениям. А это является одним из важнейших условий формирования мотивации здорового образа жизни.