

Егорова Надежда Валентиновна,

воспитатель,

МАДОУ «Детский сад «Солнышко»,

Красночетайский муниципальный округ,

Чувашская Республика, Россия;

Майорова Алина Николаевна,

педагог-психолог,

МАДОУ «Детский сад «Солнышко»,

Красночетайский муниципальный округ,

Чувашская Республика, Россия

«Степ-аэробика как способ совершенствования двигательной активности детей в детском саду».

Аннотация. Статья описывает практический опыт воспитателя и педагога-психолога при работе с дошкольниками с использованием степ-аэробики в образовательном процессе.

Ключевые слова: степ-аэробика, степ-платформа, спортивный снаряд.

«Степ-аэробика как способ совершенствования двигательной активности детей в детском саду».

Государство, общество, родители, предъявляют особые требования к качеству образования. Дошкольное образование, являясь основой системы образования и должно выполнять ключевые задачи по воспитанию, обучению, и развитию маленьких граждан Чувашской Республики.

Новое время диктует новые требования. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования открывает перед педагогами широкие возможности выбора различных игровых форм, технологий и методов проведения образовательной деятельности, направленных на целостное, всестороннее развитие ребенка. И в первую очередь, перед воспитателем стоит задача сделать процесс увлекательным и интересным для детей.

Сегодня дети перестали выходить на улицу во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности: компьютерным играм, просмотрам мультфильмов. А для ребенка малоподвижный образ жизни - это потеря здоровья, нарушение физического интеллектуального развития.

Поэтому, задача каждого равнодушного родителя и педагога - сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья.

Необходимо, чтобы эта система имела значительный воспитательный и оздоровительный рост, обеспечивающий гармоничное развитие личности. К такой системе относится степ-аэробика.

В наше время именно степ-аэробике уделяется достаточно внимания для того, чтобы она стала развиваться в дошкольных учреждениях с детьми старшего дошкольного возраста, так как здоровью детей нужно уделять особое внимание.

С целью повышения интереса у дошкольников, к занятиям по физической культуре и укрепления их здоровья, мы решили применить нестандартное оборудование - степ-платформу. Степ-платформа – это спортивный снаряд, предназначенный для занятий степ-аэробикой, включающий элементы имитации подъёма и спуска по лестнице. Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, воспитывает любознательность.

3 года назад мы начали заниматься с детьми степ-аэробикой, вести кружок по дополнительному образованию «Веселая ритмика».

Работа проводилась в рамках проекта: «Я здоровым быть хочу».

Цель проекта - воспитание привычки к ежедневной физической активности, любознательности, приобщение к спорту, фитнесу, степ-аэробике.

Играя со степами, дети сами начали придумывать сюжеты для дальнейшего их использования

Степ-аэробикой занимались в различных формах:

- в форме полных игр – занятий;

- как часть игр-занятий;
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях детей на праздниках;
- на семейных стартах, привлекая к занятиям детей вместе с их родителями.

Так в сочетании с аэробикой, сюжетно - ролевая игра стала мощным средством воздействия, позволяющим успешно решать задачи двигательного, речевого и психологического развития детей. Занятия степ - аэробикой сюжетно - ролевого характера помогают детям глубже почувствовать, понять, оценить события и поступки персонажей сказочных произведений. Им легко, просто и естественно передавать с помощью выразительных движений образы и характеры героев любимых сказок.

Степ-платформы стали использовать в качестве различного оборудования для игр, познавательной активности:

- ФЭМП – знакомство со счетом, формой, величиной, цветом, ориентировкой в пространстве;
 - конструктивно - модельной деятельности (конструирование из степ-платформ);
 - социально - коммуникативное (правила безопасности на степ-платформах).
- Используя степ-платформы, детей можно ознакомить даже с правилами дорожного движения;
- развитие речи (речедвигательная гимнастика, театрализованная деятельность);
 - игроритмике (сидя или стоя на степ - платформах дети играют «Лепим лицо», «Угадай, кто я»);
 - эвроритмике (прохлопать ритм имени состоящего из двух или трех слогов тихо, громко, малыми группами) и т.д.

В нашем детском саду есть дети, которые нуждаются в исправлении речевых недостатков. У таких детей наблюдается скованность и замедленность выполнения движений, недостаточное развитие чувства ритма, замедленность

процесса новых движений. С этими детьми совместно с педагогом-психологом мы проводим речедвигательную гимнастику с использованием степ-платформ. Для упражнений на степ-платформах подходят любые скороговорки, считалки, короткие стихи и попевки. Развитие речи происходит в движении с положительными эмоциями. Всё вместе дает большой развивающий и коррекционный эффект.

За короткое время степ-аэробика стала одним из любимых занятий не только детей нашего учреждения, но и для педагогов детского сада и родителей. Педагоги с большим удовольствием занимаются на степ-платформах.

Примерный комплекс утренней гимнастики

на степенях с султанчиками. (Степы раскладываются в шахматном порядке).

Вводная часть: Ходьба вокруг степеней со сменой направления, бег «змейкой».

Основная часть:

И.п. Стоя на степе, руки с султанчиками внизу. Одновременно с ходьбой на месте, раскачивать руки вперед-назад (10 раз);

И.п. Основная стойка. Шаг направо со степя, руки в стороны, вернуться в и.п. Тоже в левую сторону (по 5 раз в каждую сторону);

И.п. Стоя на степе. Повороты вправо – влево со свободными движениями рук (10 раз);

И.п. Сидя на степе, ноги широко разведены в стороны, руки вытянуты вверх. Наклон к правой ноге, потянуться правой рукой, выпрямиться. Тоже в левую сторону (по 5 раз);

И.п. Основная стойка, руки внизу. Взмах прямой ногой в сторону, руки в стороны (по 5 раз);

И.п. Стоя на коленях на степе, руки за спиной. Сесть, руки вперед, встать, руки за спину (до 10 раз);

Подскоки. Наскок на платформу на одну ногу, руки скрестить – врозь над головой (по 10-15 прыжков 4 раза, чередуя с ходьбой на степ-платформе).

С родителями проведены беседы, встречи, где были ознакомлены с степ-платформой. Данное оборудование можно использовать как в детском саду, так и дома, родители могут купить или сделать сами. Играя с данным пособием воспитатель, учитель, и даже родитель, может создавать условия для развития ребенка во всех образовательных областях.

В заключении, можно сделать следующий вывод, что работа принесла свои плоды: родители стали более серьезно относиться к воспитанию и оздоровлению своих детей, больше интересоваться, чем занимаются в детском саду. Ну а игры с степ-платформами доставляют детям большое удовольствие, поднимают настроение и развивают в них уверенность.

Список литературы:

1. Асташина М.П. Современные подходы к физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников: учебно-методическое пособие / Омск: СибГУФК, 2009;
2. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников, Дошкольное образование, 2008 №5;
3. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода», Обруч 2005 №1;
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 2019 г.