Степ аэробика как средство физического воспитания в Доу. В настоящее время происходит ряд изменений в дошкольном образовании. В связи с этим установлены федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования. Стандарт предусматривает решение образовательных задач через реализацию пяти образовательных областей: речевое развитие, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие. В образовательной области «физическое развитие» главной задачей является гармоничное развитие у воспитанников физического и психического здоровья, а так же приобретение опыта в следующих видах деятельности: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация движения и гибкость; способствующих правильному формированию опорно- двигательной системы организма, развитию равновесия, крупной и мелкой моторики рук, а так же правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений.

Исходя из вышеперечисленного можно сделать вывод, проблема физического воспитания детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном мире. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям.

Чтобы заинтересовать детей и сделать занятие более интересным, я решила ввести степ-аэробику и изучила методику проведения занятий по степ-аэробике.

Степ-аэробика – один из самых простых и эффективных стилей в аэробике. «Step» в переводе с английского буквально означает «шаг». Шаговая аэробика проста, она не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех или иных движений.

Степ-аэробика – это танцевальные занятия при помощи специальной платформы. Она привлекла меня своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание занятия в зависимости от возраста, физического состояния, подготовленности занимающихся. Кроме этого степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные точные движения, способствует гармоничному развитию

Форма проведения занятий – индивидуально-групповая. Занятия проходят в первой половине дня! Для проведения занятий были созданы материально-технические условия:

Физкультурный зал;

Мячи малого размера;

Гантели;

Степ-платформы;

Музыкальное сопровождение.

Цель и задачи проведения занятий в ДОУ:

Цель: укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма; создание условий для формирования у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании; создание положительного психологического настроя; повышению эмоционального уровня; способствует развитию мышления, воображения, развитию творческих способностей и укреплению здоровья.

Задачи:

Укрепление здоровья. Приобщать к здоровому образу жизни.

Развитие двигательных качеств и умений.

Развитие музыкальности.

Развитие психических процессов.

Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности.

Основные составляющие стандартного занятия степ-аэробики в ДОУ

В занятии выделяют три основные части: вводная, основная (аэробная), заключительная.

Вводная: цель вводной части подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к работе. Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять 3-5 минут. В водную часть входят: строевые упражнения, игроритмика, упражнения на осанку, и различные типы ходьбы.

Основная часть: состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ-аэробики. Во времяя аэробной части происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений – прогон. «Шаги» выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии. Если аэробная часть достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

Перераспределяется кровоток, кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;

Усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород;

Развиваются координационные способности;

Улучшается эмоциональное состояние занимающихся;

Повышаются функциональные возможности организма;

Увеличивается систолический и минутный объем крови;

Продолжительность основной части 15-20 минут.

Заключительная часть.

Следующая часть занятия является stretch (стретч), которая призвана решать следующие задачи:

восстановление длины мышц до исходного состояния;

умеренное развитие гибкости для возможности выполнять движения с наибольшей амплитудой;

создание эмоциональной разрядки после физической нагрузки.

Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо. В отличии от всего занятия, заключительный «stretch» структурно-хореографическим методом и выполняется под музыкальное сопровождение лирического характера. «Stretch» начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические упражнения для растяжки мышц ног.

В заключительной части проводится подвижная игра, выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. После этого стоит поблагодарить детей за занятие.

Занимаясь с такой интенсивностью, довольно быстро ощущается тренировочный эффект: улучшается физическая подготовленность, укрепляется сердце. Движения детей отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, смену темпа и ритма, появляются слаженные движения под музыку. Заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляется творчество в двигательной деятельности: самостоятельно составляют простые варианты из освоенных упражнений, стремятся к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

Среди многих факторов, оказывающих влияние на здоровье детей, по интенсивности воздействия первое место несомненно занимают физическая культура и степень упорядоченности режима дня. А степ-аэробика, как один из видов двигательного режима ребенка обеспечивает активный отдых, удовлетворяет естественную потребность детей в движении, и может являться одним из условий правильного физического развития ребенка.