

Степ-аэробика как средство физического развития детей дошкольного возраста

Автор: Артамошкина Елена Александровна,
инструктор по физкультуре, МБДОУ г. Мурманска №122

Аннотация: Статья описывает практический опыт инструктора по физкультуре при работе с дошкольниками с использованием степ-аэробики в образовательном процессе.

Физическая активность является одним из самых важных средств в формировании здорового образа жизни и укреплении здоровья дошкольников. Поэтому проблема физического воспитания детей – одна из актуальных на сегодняшний день.

В физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных образовательных технологий. Одной из действенных форм развития физической культуры воспитанников является детский фитнес.

Введение в практику образовательного учреждения занятия по степ-аэробике, как дополнительной физической нагрузки, позволят реализовать естественную потребность ребенка в движении, восполнять дефицит двигательной активности.

Внедрение степ-аэробики в образовательный процесс позволяет сформировать у детей устойчивую мотивацию к физическому развитию, повысить компетентность педагогов по вопросам внедрения и использования в процессе образовательной деятельности инновационных технологий.

Степ-аэробика для детей — это аэробные циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости и оздоровления организма ребенка.. Кроме того, такие индивидуальные снаряды как степы делают занятия по физической культуре более интересными и насыщенными и доставляют детям большое удовольствие.

Возрастные и индивидуальные особенности двигательной активности детей в значительной мере определяются как условиями организации деятельности, так и ее характером и содержанием.

К старшему дошкольному возрасту дети, имея высокую потребность в двигательной активности, не всегда могут ее реализовать на должном уровне. При этом надо учитывать, что самостоятельная двигательная активность детей на пятом – седьмом году жизни все больше ограничивается созданными условиями в детском саду и семье (увеличивается продолжительность образовательных занятий с преобладанием статических поз).

На начальном этапе организации степ-аэробики с детьми старшего дошкольного возраста в условиях детского сада необходимо уделить большое внимание требованиям к технике выполнения упражнений, классификации упражнений и основным шагам. Затем воспитатель совместно с музыкальным руководителем разрабатывает структуру занятия и музыкальное сопровождение. Бодрая, ритмичная музыка, которой сопровождаются занятия степ-аэробикой, создает у детей хорошее настроение, повышает эмоциональность деятельности, способствует развитию такого интегративного качества как «Эмоциональная отзывчивость».

Степ-аэробика в образовательной деятельности может проводиться :

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25-35 мин.;
- как часть занятия (продолжительность от 10 до 15 мин.);
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях детей на праздниках и развлечениях ;
- в подвижных играх «Пингвины на льдине», «Не оставайся на земле» и др.
- в форме дополнительного образования «Веселые ступеньки».

На позднем этапе, когда воспитанник усвоили технику выполнения основных шагов, уже самостоятельно используют элементы степ-аэробики в свободной деятельности, что развивает инициативу и самостоятельность.

Таким образом, внедрение степ-аэробики в образовательный процесс позволяет сформировать у детей устойчивую мотивацию к физическому развитию, укреплению и сохранению здоровья, обеспечить эмоциональный комфорт и позитивное психологическое самочувствие. Снижает заболеваемости детей и повышает индекс здоровья. Также повышает компетентность педагогов по вопросам внедрения и использования в процессе образовательной деятельности инновационных технологий.

Список литературы:

1. Асташина М.П. Современные подходы к физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников: учебно-методическое пособие / Омск: СибГУФК, 2009.
2. Белова Т. «Использование степа в оздоровительной работе с детьми», Справочник старшего воспитателя ДОУ, 2009, № 7.
3. Кузина И. «Степ – аэробика для дошкольников», Дошкольное образование, 2008 № 5.
4. Нечитайлова А.А. , Полунина Н.С. , Архипова М.А.: Фитнес для дошкольников. Изд: Детство-Пресс, 2017 г
5. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В.: Степ-аэробика "Топ-топ" для дошкольников. Учебно-методическое пособие. 4-7 лет. ФГОС