**«Оздоровительная степ –**[**аэробика**](https://pandia.ru/text/category/ayerobika/)**с детьми старшего дошкольного возраста»**

У дошкольников 5-7 лет показатели двигательной активности увеличиваются за счёт обогащения их самостоятельной деятельности, различными играми и физическими упражнениями. В связи с этим активизируется поиск новых эффективных подходов к разнообразию, оздоровлению, воспитанию и [развитию детей](https://pandia.ru/text/category/razvitie_rebenka/) дополнительными средствами физической культуры, которые могли бы не только повышать физическую подготовленность, но и одновременно развивать умственные, эстетические и познавательные способности. Опыт работы с детьми дошкольного возраста показывает, что наиболее эффективно на организм ребенка влияет оздоровительная степ - аэробика.

Степ-аэробика - это танцевальные занятия при помощи специальной платформы, которая имеет приспособления, позволяющие устанавливать нужную высоту, на которую надо подниматься и опускаться в ритме музыки, в сочетании с обычными танцевальными движениями. Высота степов для детей дошкольного возраста обычно составляет 10-15см. и может увеличиваться по мере надобности.

Степ-аэробика помогает разрабатывать суставы и формировать свод стопы, развивает выносливость, координацию и равновесие, вестибулярный аппарат, тренирует сердце и дыхательную систему. Степ дает необходимую эмоциональную разрядку, улучшает настроение и оздоравливает организм. Благодаря аэробике дети быстрей избавляются от неуклюжести, угловатости, излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы.

Прежде чем приступить к занятиям по степ - аэробике, следует провести небольшой инструктаж по [техники безопасности](https://pandia.ru/text/category/tehnika_bezopasnosti/) детей для родителей. Наилучший способ избежать травм при занятиях степ - аэробикой - это правильное техничное исполнение движений. Туловище при выполнении восхождения на платформу сохраняет прямое положение. Угол сгибания колена зависит от высоты платформы, он не должен превышать 90 градусов. Слишком большое расстояние между платформой и стопами; постановка лишь передней части стопы на платформу; создает риск травмы ахиллова сухожилия. Поверхность степа не должна быть скользкой. Лучше всего ее покрыть ребристой резинкой для предотвращения травм. Для лучшей ориентации детей, на край степа можно приклеить цветную ленту.

В самом начале занятий детям рекомендуется первое время чаще смотреть себе под ноги на платформу. По мере освоения движений и привыкания работать на платформе внимание концентрируется на технике выполнения движений и последовательности их в комбинациях с меньшим зрительным контролем. При подъеме на платформу использовать естественный небольшой наклон туловища вперед. Ставить ногу на центральную часть платформы так, чтобы стопа полностью была на платформе. Спускаясь с платформы, ставить ногу с носка на пятку на расстоянии одной стопы от степ - платформы. Не допускается сходить с платформы спиной к ней. Включать в работу руки следует лишь после того, как освоена техника работы ногами. Время выполнения повторов базовых шагов с одной ноги не должно превышать 1 мин, чтобы не вызвать перенапряжение в мышцах. Максимальное количество повторений одного элемента с подъемом ноги выполняется не более 5-ти раз. Прыжки и подскоки следует выполнять на платформу, а не на платформе.

Занятия на степах приносят ощутимую пользу гиперподвижным детям. Им особенно сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве, но психологическая привлекательность степов и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через 2-3 занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И степ становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

Подбирая комплексы для детей нужно исходить из их доступности и удобства, что позволило бы выполнять их без предварительного разучивания, не теряя драгоценного время. Иногда, в процессе освоения комплекса, у детей возникают определённые сложности. В этом случае следует выключить музыку и более подробно остановится на разучиваемом упражнении. На начальном этапе освоения комплексов дети выполняют упражнения под руководством воспитателя, но в дальнейшем, когда у ребёнка возникают определённые ассоциации на определённую музыку, они запоминают порядок выполнения упражнений, в этом случае можно переходить к самостоятельному выполнению комплекса. Иногда возникают трудности, стоит воспитателю остановиться и дети сразу теряются, но бывают и исключения, если сам воспитатель отвлёкся, дети, запомнившие очерёдность упражнений, подсказывают ему.

Средняя продолжительность разученного комплекса степ – аэробики три месяца. Если же выполняемый комплекс детям наскучил, то его следует поменять или изменить, добавив в него более интересные упражнения.

Степ - аэробику можно применять в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера, продолжительностью 25-30 минут;

- как часть занятия (продолжительностью от 10 до 15 минут);

- в показательных выступлениях детей на праздниках;

- как степ – развлечение в досугах, как игровое занятие по сюжету сказок.

Занятия обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Подбирая музыкальное сопровождение, важно учитывать смысловое содержание песни. Желательно, чтобы каждое упражнение в комплексе имело своё название, использовались приёмы имитации и подражания. Однако, как показывает практика, дошкольники старшего возраста не всегда способны согласовывать свои движения с музыкой. Многие не могут отметить хлопками метрический рисунок, не могут достаточно чётко ходить и бегать под музыку. В заключительной части занятия можно использовать музыку для релаксации «Звуки природы», или связанной с сюжетом. Подводя итоги, можно сказать, что оздоровительная степ-аэробика – это тот [вид деятельности](https://pandia.ru/text/category/vidi_deyatelmznosti/), в котором есть место выдумке, творчеству и фантазии. Работая в этом направлении, можно придумывать свои собственные танцевальные композиции, сюжеты, и результат не заставит себя ждать, радость на лицах детей – это то, ради чего мы работаем. Главный принцип таких занятий – не навредить.