**Степ-аэробика в детском саду, как одно из средств физического развития ребенка**

В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям любимым делом.

Забота о здоровье ребёнка взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей.

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является разностороннее развитие ребенка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания, сердечно – сосудистые, нарушение осанки и плоскостопие. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка. Данными вопросами в области здоровьесбережения и применения здоровьесберегающих инновационных технологий занимались: В.А. Бордовский, JI.C. Подымова, С.Д. Поляков, А.И. Пригожин, Г.К. Селевко, В.А. Сластёнин, А.П. Тряпицына и др. Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов В.Е. Борилкевич, 1998 -2006; Э.Т. Хоули, Б.Дон Френке, 2000; А.Г. Лукьяненко, 2001; A.B. Менхин, 2002; Е.Б. Мякинченко, 2003; В.И. Григорьев, 2005 - 2008; C.B. Савин, 2008 и др.

 Было принято решение о создании кружка «Степ-аэробика».

Степ–аэробика - это оздоровительная аэробика с использованием специальной степ – платформы с регулируемой высотой. Платформа изготовлена из плотного полиэтиленового или деревянного каркаса, который выдерживает нагрузку и позволяет выполнять шаги, подскоки на и через нее в различных направлениях. В основе движений лежат базовые шаги аэробики, танцевальная стилизация упражнений. Такие движения доступны практически всем. Таким образом, в одной группе могут одновременно заниматься дети с разным уровнем подготовки, и физическая нагрузка для каждого будет индивидуальна. Это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы. Практическая ценность степ-аэробики заключается в том, что она:

 - способствует гармоничному развитию и укреплению мышечной системы;

- улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела;

-- нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы;

- помогает выработать прекрасную осанку, красивые, выразительные и точные движения;

- способствует концентрации ума;

- повышает самооценку.

Степ-аэробика существенно отличается от деятельности детей на общеобразовательных занятиях физической культурой своей спецификой, структурой освоения двигательных заданий.

 В соответствии с этим была написана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Степ-аэробика» разработана для воспитанников старшего дошкольного возраста.

Программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и с Постановлением Правительства Российской Федерации от 15 августа 2013 г. №706 г. «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг».

 Программа позволяет обеспечить удовлетворение запросов родителей и интересов детей, посещающих детский сад в физическом развитии, для накопления и обогащения двигательного опыта у дошкольников, формирования потребности в физическом совершенствовании, сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей.