

**Тарасенко Надежда Васильевна**  
инструктор по физической культуре  
МКДОУ «Д/С №208»  
г. Нижнеудинск, Иркутская область

## **СТЕП-АЭРОБИКА В ДЕТСКОМ САДУ КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА**

*Аннотация:* в статье представлен материал о значимости степ-аэробики в жизни детей дошкольного возраста, ведь детский сад – это первая ступень общей системы образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребенка.

*Ключевые слова:* степ-аэробика, физическое развитие, здоровый образ жизни.

Степ-аэробика возникла в 1989. Джин Миллер после травмы коленного сустава была вынуждена искать альтернативные виды тренинга. Джин Миллер использовала обычный деревянный ящик из-под молочных бутылок, который позволял ей выполнять зашагивания. После чего она создала первый комплекс упражнений. Этот вид тренировок показал крайне высокую эффективность в укреплении мышц ног. Так и появился новый вид фитнеса, степ-аэробика. Степ-аэробика была невероятно популярна в 90-е годы и в первой половине 2000-х. Позднее появились другие формы фитнеса. Мода на нее вернулась в 2014–2015 годах, когда на первое место вышли функциональные и практичные виды физической активности.

На первый взгляд все очень просто – как будто шаги по лестнице. Но сколько в этих легких движениях грации и упорного труда. Степ-аэробика завоевала невиданную популярность не только у взрослых, но и у детей.

В нашем детском саду для детей открыты все дороги в выборе спортивных дисциплин.

Одно из таких направлений является степ-аэробика. Можно спросить, что же дает занятия этим видом аэробики.

Это 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, восстанавливает тонус тела;
- нормализует деятельность сердечно – сосудистой системы;
- помогает выработать 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.

Мной была составлена дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Степ-аэробика» разработана для воспитанников старшего дошкольного возраста. Для разработки программы по дополнительному образованию физкультурно-спортивной направленности по степ-аэробике, послужила заинтересованность родителей (законных представителей). В начале учебного года организуются мастер - классы для детей и родителей, на которых все присутствующие могут поработать на степах. Кроме этого, проводится анкетирование родителей (законных представителей) по вопросам дополнительных услуг, которое выявляет потребность родителей в укреплении здоровья детей через степ-аэробiku.

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.

*Цель:* укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма; создание условий для формирования у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

*Задачи программы:*

- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями;
- развитие способностей и творческого потенциала каждого как субъекта отношений с самим собой, другими детьми;
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни;
- формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения на степ-платформе;
- изучить технику выполнения основных циклических упражнений на ступах (базовые шаги);
- вырабатывать равновесие, координацию движений;
- улучшать музыкальную и двигательную память детей;
- формировать повышенный интерес к занятиям степ-аэробикой;
- развивать коммуникабельность, лидерскую активность и учиться общаться с другими детьми.

Занятия проходят в веселой игровой форме, где дети могут не только улучшить физическую форму, развить гибкость и пластичность, но и выплеснуть скопившуюся энергию

На первых встречах с детьми обязательно проговаривается техника безопасности при работе на степ-платформе. Занятие делится на три части. Разминка необходима для подготовки мышц, суставов и сердца к основной нагрузке. Основная часть тренировки включает выполнение упражнений с использованием степ-платформ. И третья часть позволяет восстановить дыхание, снять напряжение и нормализовать частоту сердечных ударов. Когда детский багаж пополнится знаниями о базовых шагах, ребята с помощью карточек могут са-

мостоятельно составлять комплексы упражнений. На протяжении учебного года дети выступают на различных мероприятиях детского сада и города.

После определения успешности и результативности протекания освоения программы «Степ-аэробика» пришла к выводу, что у детей развивается ориентировка в пространстве, общая выносливость, совершенствуется точность выполнения движений. Но самое главное достоинство степ-аэробики – ее оздоровительный эффект.

### *Список литературы*

1. Кузина И. Степ-аэробика не просто мода // Обруч. – 2005. – №1. – С. 40.
2. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду // Инструктор по физкультуре. – 2009. – №4.
3. Погонцева Л. Скамейка – степ // Обруч. – 2003. – №2. – С. 33.