

## **«Образное сравнение в степ-аэробике»**

*Панченко Светлана Александровна,  
Инструктор по физической культуре*

Дошкольное детство – первая ступень на лестнице образовательной системы. В этот период закладываются основы развития ребёнка. «От того, как будет чувствовать себя ребенок, поднимаясь на первую ступеньку, что он будет переживать – зависит весь его дальнейший путь!» так писал Василий Александрович Сухомлинский.

ФГОС ДО определяет современного выпускника как инициативную, самостоятельную, любознательную и уверенную в своих силах личность. Иными словами, всестороннего развитого дошкольника!

Мне как инструктору по физической культуре важно способствовать гармоничному физическому развитию. Известно, физическое и интеллектуальное развитие взаимосвязаны. Исходя из концепции деятельности Рубинштейна и Леонтьева – не сознание формирует деятельность, а деятельность формирует сознание.

Проведя в 2019 году диагностику уровня физической подготовленности у детей дошкольного возраста, я выявила что 24% воспитанников имеет низкий уровень, 60% – средний уровень и только 16% – высокий уровень физической подготовленности. Анализируя полученные данные, сделала вывод о необходимости повышения уровня активизации физической деятельности в направлении совершенствования физической подготовленности у детей дошкольного возраста.

Задачей физического развития является поиск эффективных средств совершенствования и развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях.

В связи с этим актуально искать новые пути решения проблемы развития физических качеств дошкольников.

Физические качества развиваются и совершенствуются в процессе двигательной активности, которая требует постоянной мотивации к деятельности! Для меня важно, чтобы дети всегда с интересом и желанием занимались физической культурой. И я нашла решение – применение нетрадиционных средств физического воспитания. В поиске форм развития здорового ребенка очень эффективным направлением, на мой взгляд, оказалось использование степ-аэробики. «Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг», и мы решили шагать и действовать в этом направлении.

Особенностью степ – аэробики является использование специальной степ – платформы. Платформа выполнена из высокопрочного материала и имеет безопасное не скользящее покрытие.

Для работы по данной технологии не обязательно приобретать дорогостоящее оборудование. Достаточно шаговой скамейки, (степ-доска) высотой 8-10 см Ширина – 20 см. Длина – 40 см

Практические этапы обучения были разделены на три года.

**В первый год обучения** реализовывались этапы ознакомления. На данном этапе я выработала умение правильно вставать на степ. Для этого мы проговаривали и закрепляли с детьми основные правила степ-аэробики. Так же использовала общеразвивающие упражнения без предметов, где степ-платформа выступала, как опора и ориентир. Основной задачей было сохранение равновесия и создание «чувства платформы»

**На втором – углубленное разучивание,**

знакомила детей с комплексом степ-аэробики, который состоит из базовых шагов. Сначала использовали выполнение упражнений под речитатив, Далее, выполнение этих шагов происходило под легкое музыкальное сопровождение.

В ходе работы я заметила, что дети быстрее запоминают движения, когда я использую в объяснении образные сравнения, того или иного движения. Это позволяет правильно и с интересом его осваивать, так как создают у детей особое настроение, что мотивирует к действию.

**сначала** образом служили игрушки и картинки. Но чтобы больше увлечь детей - я стала изготавливать музыкальные ролики с изображением животных или предметов, сопровождая их песнями-переделками, слова которых писала сама

**На третьем году обучения** реализовывались этапы закрепления и совершенствования. Внимание было сосредоточено на качестве выполнения, в движениях детей появилась точность, красота, выразительность движения.

На этом этапе дети, с интересом создавали свои комплексы степ-аэробики и выступали в роли тренера. Я поддерживала инициативу и на самые успешные композиции были написаны песни-переделки.

Как показала практика, свободное повторение и выполнение движений под музыку, а также сюжетно-ролевые упражнения по методу сходства – любимое для детей занятие на платформах.

Уже сформированные умения дети демонстрировали в показательных выступлениях, которые были включены в программу сюжетных занятий, спортивных развлечений и праздников.

Данную методику при реализации образовательной программы ДОУ, используют воспитатели в качестве физминуток и учитель-логопед, так как развитие координационных способностей способствует развитию речи ребенка. сопровождение роликов с песнями-переделками дети выполняют упражнения с большим интересом.

Считаю, что повышение интереса к физической деятельности с использованием степ-аэробики в системе физического воспитания зависит от активного взаимодействия с родителями. Как показала практика, наиболее эффективны мастер-классы и совместная физкультурная деятельность. Родители с энтузиазмом включались в работу, выполняя композиции степ-аэробики совместно с детьми, в том числе те, которые дети

составили самостоятельно.

Такой подход не просто укрепляет здоровье всей семьи, но и объединяют в одну общую команду.

Как автор методики, я пропагандировала ее посредством трансляции опыта, на конференциях и методических объединениях, В целях вовлечения сотрудников к занятиям физкультурой и спортом, развития и популяризации степ-аэробики в детском саду организован клуб «Филигран».

В результате работы была создана система развития физических качеств у детей дошкольного возраста посредством занятий степ-аэробикой.

Результаты сравнительных мониторингов указывают на значительный рост уровня физической подготовленности детей. Наша команда «Ну, погоди» неоднократно становились победителями и призёрами соревнований муниципального и регионального уровня.

Таким образом, полученные данные подтверждают эффективность использования степ-аэробики. Правильно спланированные физкультурные занятия с использованием степ-платформ, авторской технологии образного сравнения в системе физического воспитания дали положительную динамику в физическом развитии и двигательной активности детей.

Степ- аэробика - это современно! Модно! Интересно! Эффективно! Это шаг на пути к оздоровлению!