

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Ковдорского муниципального округа «Детский сад № 5 «Теремок»

**Обобщение педагогического опыта по теме
«Степ – аэробика как эффективная форма двигательной активности в
дополнительном образовании»**

Инструктор по физической культуре
Кунгурцева Надежда Александровна
Высшая квалификационная
категория

г. Ковдор
2025 год.

«Степ – аэробика как эффективная форма двигательной активности в дополнительном образовании»

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является актуальной. Понятие «здоровье» принято рассматривать не только как отсутствие заболевания, но и как способность организма быстро адаптироваться к различным условиям жизнедеятельности и противостоять воздействию вредных влияний внешней среды.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека.

В этот период ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. Успешность обучения дошкольников во многом зависит от состояния их здоровья.

Основной целью моей работы является содействие физическому развитию дошкольников. Мною была разработана программа дополнительного образования для детей 5 – 7 лет «Степ – аэробика для дошколят». Считаю, что использование степ – аэробики в дошкольном учреждении, помогает естественному развитию организма ребёнка. Обучение по данной программе создаёт необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой. В конечном итоге это способствует укреплению здоровья ребёнка, его физическому и умственному развитию: формируется правильная осанка; развиваются и функционально совершенствуются органы дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной систем организма. Так же происходит совершенствование психомоторных и творческих способностей дошкольников:

- развиваются мышечная сила, гибкость, выносливость, скоростные и координационные качества;
- чувство ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формируются навыки выразительности и пластичности;
- развиваются мышление, познавательная активность, расширяется кругозор;
- формируются навыки самостоятельного выражения движений под музыку;

Занятия степ – аэробикой включают в себя комплексы упражнений с предметами (упражнения с палками, мячами, совмещенные с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц) и без предметов для развития координации, серию упражнений по игропластике и игроритмике.

Общеразвивающие упражнения на занятиях по степ – аэробике выполняются с определенной амплитудой, в заданном направлении, темпе, ритме, вследствие чего дети учатся владеть своими движениями. Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Для сбалансированной работы всех функциональных систем организма гимнастические упражнения сочетаются с дыхательными.

На занятиях использую индивидуально – дифференцированный подход при разучивании новых элементов, мотивируя детей на правильное выполнение движений, опираясь на личный пример.

Музыкальное сопровождение на занятиях степ – аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

Содержание занятий степ – аэробикой учитывает особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдая при этом основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной, основной и заключительной части.

Подготовительная часть занимает от 5 до 15 % общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка – его центральную нервную систему, различные функции – к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой.

Основная часть занятия длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения, навыки, идёт основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости и выносливости.

На этой стадии даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть входят все средства танцевальной и ритмической гимнастики, проводится подвижная игра с использованием степ – платформ.

Заключительная часть занятия длится от 3% до 7% общего времени. В этой части используются упражнения на расслабления мышц и дыхательные упражнения.

Особенности методики обучения:

Процесс обучения упражнений можно условно разделить на три этапа:

- начальный этап – обучение упражнению;
- этап углубленного разучивания упражнения;
- этап закрепления и совершенствования упражнений;

На начальном этапе обучения создается предварительное представление об упражнении. На этом воспитанники знакомятся с терминами упражнений, что создаёт условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей. Показ упражнений делаю выразительным и понятным. Правильный показ создаёт образ – модель будущего движения, формирует представления о нём и о способе его выполнения. В течение одного занятия идёт разучивание трёх – четырёх упражнений.

На этапе углубленного разучивания упражнений уточняли и совершенствовали детали техники выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движений, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнений. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнения упражнения. Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим. Вводится приём хлопков, счёта, как ориентир к следующему упражнению.

На этапе закрепления и совершенствования применяла весь комплекс методов предыдущего этапа. По мере повторения упражнений двигательный навык формируется в основном варианте. Моя задача на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно использовать в комбинации с другими упражнениями.

Занятия на степ – платформах приносят ощутимую пользу гиперактивным детям, они должны постоянно контролировать свое тело на ограниченном пространстве. Но психологическая привлекательность степ – платформ и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через два – три занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И платформа становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они нуждаются в жизни.

Основной акцент в своей педагогической деятельности делаю на то, чтобы дети осмысленно выполняли упражнения, осуществляя регуляцию темпа, ритма, координации движений и других двигательных характеристик, тем самым формируя у детей способы контроля и самоконтроля за движениями.

По программе дополнительного образования «Степ – аэробика для дошколят» в здании № 2 занимаются 33 человека. Это воспитанники общеобразовательной группы и группы детей с ТНР и ЗПР.

После апробирования программы степ – аэробики с детьми дошкольного возраста я пришла к выводу, что использование на занятиях степ – платформ повышают уровень физического развития дошкольников.

Практика использования данного опыта показала, что в процессе занятия степ – аэробикой у детей наметились положительные изменения в физическом развитии:

- сформировалась правильная осанка, ходьба;
- дети стали более сильными и выносливыми;
- появилось чувство ритма;
- улучшилась координация движений;
- гиперактивные дети стали более сдержанные;

Все это говорит о целесообразности использования данного опыта в работе.