

Применение современных здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании дошкольников. Степ-аэробика.

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени за столами, телевизорами, компьютерами. Это вызывает утомление определённых мышечных групп, а значит – нарушение осанки, гибкости, силы и координации движений. И поэтому сейчас главная задача взрослых – создать необходимые условия для утоления этого «двигательного голода», а для этого необходимо найти новые подходы в воспитании и оздоровлении дошкольников, чтобы занятия физкультурой и спортом стали любимым занятием каждого.

В последнее время на физкультурных занятиях в ДОУ всё чаще используются элементы фитнеса, так называемый «детский фитнес» - это занятия на тренажёрах, аэробика, степ-аэробика, игровой стретчинг, фитбол-гимнастика, черлидинг.

Работая несколько лет в одном из направлений фитнеса – «Использование тренажёров сложного устройства», я обратила внимание на то, что на тренажёрах дети занимаются с большим интересом, нежели на простом занятии. И поэтому решила ввести на занятия такой тренажёр, который вызывал бы интерес и желание заниматься и на физкультурном занятии и самостоятельно и позволил бы решить многие задачи.

Ознакомившись с различной литературой по направлениям детского фитнеса и изучив опыт работы Ирины Кузиной, Ольги Павшик, Юлии Машуковой, Ольги Горбатенко, Натальи Стрельниковой, Жанны Ищенко и других инструкторов по физическому воспитанию, применяющих занятия на степ-скамееках в своей работе, я остановилась на степ-аэробике.

Изучив опыт работы Людмилы Погонцевой, инструктора детского сада № 336 г.Волгограда (*ж/л «Обруч» 2003*), своими руками из подручных материалов в детском доме изготовили 14 деревянных степ-скамеек.

Данные тренажёры отвечают основным педагогическим требованиям:

- имеют привлекательный вид, вызывают интерес у детей, побуждают их к разнообразной двигательной активности;
- учитывают особенности образного восприятия дошкольников;
- позволяют создавать игровые ситуации с использованием разных сюжетов;
- доступны для использования детьми всех уровней физической подготовленности;
- малогабаритные, соответствуют ростовым характеристикам детей и их функциональным возможностям.

Мобильность (*подвижность, способность к быстрому передвижению, действию*) данных тренажёров позволяет размещать их в соответствии с методическим вариантом, реализуемым на занятии, а так же использовать их в самостоятельной двигательной деятельности детей.

Использование тренажёров позволяет решить несколько задач:

- обеспечение тренировки всех систем и функций организма ребёнка;
- укрепление мышечного тонуса ребёнка;
- удовлетворение естественной потребности ребёнка в разных формах двигательной активности;

- целенаправленное развитие общей выносливости организма и физических качеств;
- овладение ребёнком определёнными умениями и навыками, приёмами страховки.

В начале работы элементы степ-аэробики были введены на занятиях физкультурой в старшей и подготовительной группах.

На первых занятиях дети знакомились с новым оборудованием: рассматривали, брали в руки, вставляли на скамеечки, перешагивали, предлагали свои варианты того, что можно делать с этими скамейками.

Затем детям были продемонстрированы видеосюжеты занятий степ-аэробикой, чтобы дети могли представить, что это такое. В конце занятия с детьми играли в подвижные игры «Весёлые скамейки» и «Скучно так сидеть».

Обучение начинала с простых движений, таких как, касание ступни пальцами ноги, пяткой, касание ногой уголков ступни (ви-степ), ходьба на полу у ступни, приставные шаги и их разновидности (степ-тач), на ступню и обратно (бейсик-степ) и на самом ступне (степ-ап). Для того, чтобы детям было легче запомнить упражнение, дали им понятные названия: «носочки», «пяточки», «колени» и т.п.

При обучении использовались следующие методы и приёмы:

- наглядный (я делаю – дети повторяют). Наглядно-зрительный приём (показ упражнения) вызывает у детей интерес и желание заниматься.

- словесный (пояснение, указание, сигнал, действие по команде).

- практический (многократное повторение упражнения без изменений).

У детей вырабатывается правильное, естественное, без напряжения, активное выполнение упражнения с движением в определённом направлении.

Сразу же на первых занятиях для безопасности и во избежание травм детям было показано, как правильно вставать на скамейку и сходить с неё при выполнении шагов. Для того, чтобы детям было проще ориентироваться и сохранять равновесие при работе со скамейкой, на ступни были наклеены изображение следов ног. А во время занятий детям постоянно напоминает о том, что необходимо спину держать прямо и дышать носом.

Сначала изучали движения без музыки, а затем под музыку, которая создаёт нужный эмоциональный настрой, задаёт ритм и способствует лучшему усвоению двигательного навыка. Музыка подбиралась ритмичная, яркая, веселая. Использовались знакомые, наиболее любимые детьми мелодии, потому что даже на подсознательном уровне любой человек невольно следует музыкальному ритму.

После того, как движения ногами детьми были освоены, добавлялись движения руками. Со временем из простых движений создали танцевальные композиции «Что такое доброта», «Кабы не было зимы», «Скачет по полям», «Жёлтые ботинки» и другие.

Эти композиции стала применять на утренней зарядке и не только для детей старшего дошкольного возраста.

Большой интерес вызвали степ-скамейки у малышей. Малыши выполняли упражнения, сидя на ступнях, стоя на полу рядом со ступнем или в движении вокруг него.

Затем стали применять степы в какой-либо одной части занятия, а потом и в течение всего занятия:

-в подготовительной части для различных видов ходьбы и бега: ходьба между предметами прямо и «змейкой», врассыпную, ходьба с перешагиванием предметов; бег между предметами, бег с преодолением препятствий;

-в основной части - это ОРУ, которые выполняются в виде степ-аэробики в разных исходных положениях на степе (стоя, сидя, лёжа), что развивает чувство равновесия, координацию и способствует развитию ориентировки в пространстве, а так же укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую систему. При овладении ОВД: ползание и прыжки между предметами, через предметы, спрыгивание; отжимание, ходьба по ограниченной площади опоры, бег;

-в заключительной части занятия: в эстафетах и в подвижных играх, таких как «Бездомный заяц», «Убывающие скамейки», «Рыбки и щука», «Скворечники», «Физкульт-ура!», «Быстро в домик», «Цирковые лошадки», «Лиса в курятнике», «Медведи и пчёлы» и другие.

Занятия с использованием степ-скамеек получаются с большой двигательной активностью, поэтому во время занятия мной и воспитателем, присутствующим на занятии, ведётся постоянное наблюдение за состоянием детей. При возникновении внешних признаков утомления (*резкое покраснение лица, повышенная потливость, учащённое дыхание*) ребёнку предлагается отдохнуть.

В конце занятия обязательно проводится комплекс упражнений на расслабление в виде малоподвижной игры, во время которой дети выполняют спокойные, плавные движения и дыхательная гимнастика.

Занимаясь с детьми на степах, пришла к выводу, что такие занятия оказывают положительное воздействие на организм ребёнка:

- позволяют детям овладеть целым комплексом упражнений, способствующих укреплению разных групп мышц ног, спины, рук, брюшного пресса;

- развивают физические качества (силу, быстроту движений, ловкость, гибкость, выносливость);

- совершенствуют умения и навыки, повышают двигательную активность, улучшают физическую работоспособность;

- формируют правильный свод стопы, предотвращают плоскостопие, максимально воздействуют на точки, расположенные на стопе и отвечающие за все внутренние органы;

- снижают уровень заболеваемости;

- дают элементарные представления о строении тела;

- повышают эмоциональный тонус детей: выполняя совместно упражнения, дети не чувствуют дискомфорт, неуверенность, даже если не все получается;

- формируют нравственно-волевые качества (выдержка, решительность, смелость, дисциплинированность);

- развивают детскую любознательность, творческое воображение;

- дают возможность совместить развитие внутреннего и внешнего облика: любимая музыка детей является пищей для души, а выполнение под нее физических упражнений, приводит в движение тело, а, следовательно, заставляет его жить.

Чем скорее ребенок осознает необходимость своего непосредственного приобщения к богатствам физической культуры, тем скорее у него сформируется важная потребность, отражающая положительное отношение и интерес к физической стороне своей жизни.