

И.В. Лукашина

Внедрение новых технологий в систему физического воспитания дошкольников: оздоровительная степ-аэробика с детьми старшего дошкольного возраста

Аннотация

Целью статьи является популяризация здорового образа жизни. Внедрение новых технологий для пробуждения интереса детей дошкольного возраста к занятиям физической культурой. Использование степ-аэробики в дошкольном учреждении.

Ключевые слова:

физическая культура, степ-аэробика, дошкольник, развитие, обучение.

За последние годы динамика здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями [1,3,10]. Это объясняется экономическими трудностями, ростом социальной напряжённости и другими факторами. Стресс и подверженность различным заболеваниям стали постоянным спутником жизни подрастающего поколения. Чем раньше мы начнём приобщать детей к физической культуре, тем большему количеству детей мы поможем укрепить и сохранить здоровье [4,5,6,6,11]. Недостаточность двигательной активности детей делает дополнительные занятия в дошкольном учреждении, просто необходимыми. У детей 6–7 лет показатели двигательной активности увеличиваются за счёт обогащения самостоятельной деятельности различными играми и физическими упражнениями [7,8]. Они овладевают сложными видами движений, совершенствуют элементы техники выполнения движений, совершая их в различном темпе, с разной амплитудой, проявляя значительные скоростные качества, выносливость, гибкость. В связи с этим активизируется поиск новых эффективных подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей дополнительными средствами физической культуры, которые могли бы не только повышать физическую подготовленность, но и одновременно развивать умственные, эстетические и познавательные способности. Поэтому в качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреж-

дении являются занятия по оздоровительной степ-аэробике [2,9].

Степ-аэробика — это танцевальные занятия при помощи специальной платформы, имеющей приспособления, позволяющие устанавливать нужную высоту, на которую надо подниматься и опускаться в ритме музыки, в сочетании с обычными танцевальными движениями. Регулируемая высота подъёма позволяет варьировать нагрузку для занимающихся с различным уровнем подготовленности. Сама высота степов для детей дошкольного возраста обычно составляет 8–10 см., ширина — 25 см., длина — 70 см. Поверхность степа не должна быть скользкой. Лучше всего ее покрыть ребристой резиной для предотвращения травм.

Степ-аэробика разработана в конце XX века американкой Джин Миллер, известным фитнес-инструктором. После травмы колена (без повреждения связок) она для укрепления мышц и ускорения выздоровления приспособила для тренировок ступеньки крыльца своего дома. Ритмичные подъемы и спуски по ступенькам дали такой замечательный результат, что Джин, выздоровев, решила создать новый вид аэробики, который получил название «степ-аэробика». Её особенности состоят в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения.

Большая популярность степ-аэробики объясняется следующими факторами:

- основные движения просты и вполне доступны дошкольникам без специальной двигательной, в частности танцевальной, подготовки;
- занятие проводится в знакомой обстановке. Каждый ребёнок выполняет упражнения на своем постоянном месте. Воспитатель может легко осуществлять контроль и коррекцию за занимающимися;
- разновидность движений довольно высока. В степ — аэробике применяются и простейшие шаговые движения, напоминающие подъем и спуск по лестнице, и сложные хореографические элементы в игровой форме, а также танцевальные движения и комбинации различного характера.
- степ-платформы легко устанавливаются в обычном спортивном зале благодаря легкости транспортировки и не занимают много места.

Степ-аэробика помогает разрабатывать суставы и формировать свод стопы, развивает выносливость, координацию и равновесие, вестибулярный аппарат, тренирует сердце. Степ не только способствует сжиганию большого количества калорий, но и дает необходимую эмоциональную разрядку, улучшает настроение и оздоравливает организм.

Дополнительные движения руками дают возможность одновременно воспитывать и силовую выносливость мышц пояса верхних конечностей. Упражнения для рук подбираются с учетом возрастных особенностей ребёнка. Как правило они достаточно просты.

Прежде чем приступить к занятиям по степ-аэробике, обязательно проводится инструктаж по технике безопасности для детей и их родителей.

Чтобы избежать травматизма, нужно соблюдать следующие правила:

- Прежде чем начать заниматься степ аэробикой следует обязательно проконсультироваться с врачом.
- Перед началом занятий необходимо немного размяться без степа.
- Поднимаясь на степ, нужно стараться не попадать на край платформы, а, спускаясь, ступать на всю подошву.
- Не требовать с первого же занятия успевать за всей группой: можно выполнять движения и тренироваться в своем темпе. Кроме того, можно оступиться и упасть, если неправильно ставить ступню на платформу при выполнении сложных хореографических движений.
- В самом начале занятий детям рекомендуется первое время чаще смотреть себе под ноги на платформу.
- Желательно, чтобы на степе был цветовой рисунок, это поможет правильно сориентироваться ребёнку и не промахнуться мимо степа.
- Не допускается сходить с платформы (шагом или прыжком) спиной к ней, спрыгивать с платформы.
- Включать в работу руки следует лишь после того, как освоена техника работы ногами.
- Время выполнения повторов базовых шагов с одной ноги не должно превышать 1 мин, чтобы не вызвать перенапряжение в мышцах.

- Скачки и подскоки следует выполнять на платформу, а не на платформе.

Занятия на степах приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им, казалось, должно быть, особенно сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве, но психологическая привлекательность степов и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через 2–3 занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И степ становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

В процессе обучения дети должны быть пассивными объектами воздействия воспитания. Необходимо, чтобы они сами проявляли активность, направленную на овладение учебным материалом. Для этого надо стараться формировать интерес к занятиям физическими упражнениями, вызвать у детей удовлетворение от этих занятий.

Если в процессе освоения комплекса, у детей возникают определённые сложности, и они теряются, то следует выключить музыку и более подробно остановиться на разучиваемом упражнении.

На начальном этапе освоения комплексов дети выполняют упражнения под руководством воспитателя, но в дальнейшем, когда у ребёнка возникают определённые ассоциации на определённую музыку, они запоминают порядок выполнения упражнений, в этом случае можно переходить к самостоятельному выполнению комплекса. Можно выступить на открытых занятиях для родителей внутри дошкольного учреждения или на соревнованиях более высокого уровня.

Средняя продолжительность разученного комплекса степ-аэробики три месяца. Если же выполняемый комплекс детям наскучил, то его следует поменять или изменить, добавив в него более интересные упражнения.

Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- В форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25–35 минут. Как часть занятия (продолжительностью от 10 до 15 минут. В форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект. В показательных выступлениях детей на праздниках.
- На семейных стартах, привлекая к занятиям детей вместе с их родителями.

Известно, что игра является основной формой познавательной деятельности детей дошкольного возраста, которая активизирует мыслительные процессы и двигательные возможности ребёнка, а также создаёт эмоциональный фон занятия и позволяет более мягко решать воспитательные и образовательные задачи.

В сочетании с аэробикой, сюжетно-ролевая игра является мощным средством воздействия, позволяющим успешно решать задачи двигательного и

психологического развития детей дошкольного возраста. Активные подражающие движения, жесты и мимика создают эмоциональный настрой. Сюжет сказок, музыка и текст песен только подкрепляет само занятие.

Занятия степ-аэробикой сюжетно-ролевого характера помогают детям глубже почувствовать, понять, оценить события и поступки персонажей сказочных произведений. Им легко, просто и естественно передавать с помощью выразительных движений образы и характеры героев любимых сказок.

Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Сначала все движения разучиваются и выполняются без музыкального сопровождения в медленном темпе. По мере освоения, предлагаемых элементов, добавляются новые упражнения, усложняются, повышается темп, увеличивается амплитуда движений, элементы соединяются в простейший ритмический рисунок. При подборе музыкального произведения педагогу следует руководствоваться наличием в композиции четкого ударного ритма.

Учитывая возрастные и психологические особенности детей дошкольного возраста, каждый разработанный комплекс аэробики, по возможности, должен подчиняться определённому сюжету. Подбирая музыкальное сопровождение, важно учитывать смысловое содержание песни. Желательно, чтобы каждое упражнение в комплексе имело своё название. В этом смогут помочь и сами дети, фантазия у них неограниченная. Использование приёмов имитации и подражания повышает эмоциональный фон занятия, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей. Важно, чтобы музыкальное сопровождение вызывало у ребёнка моторную реакцию, было удобной для двигательных упражнений, а запись фонограммы была чистой, с хорошо выраженным ритмом. Музыкальный темп определяется характером упражнений и должен меняться на протяжении занятия. Умелое и выразительное выполнение движений под музыку приносит ребёнку удовлетворение и радость.

После танцевальных движений необходимо провести игру с использованием степ-платформы. Это может быть вполне знакомая игра, применяемая на обычных занятиях. Упражнения на расслабление и дыхание, релаксационные упражнения позволят

ребёнку быстрее восстановиться после высокой двигательной активности.

За короткое время степ-аэробика стала одним из любимых занятий для детей дошкольного возраста. Для того чтобы усовершенствовать двигательный опыт детей главное не бояться начинать чего-то нового, они вам сами помогут в этом и подскажут. Во всех своих начинаниях необходимо соблюдать важное правило — не навреди!

Литература

1. Бабич Э.А., Корякова А.А. Реализация Программы «Здоровье» как средство повышения мотивации к здоровому образу жизни у участников образовательного процесса. // Муниципальное образование: инновации и эксперимент 2012. № 2. С. 55–61.
2. Борисова М.М. Степ-аэробика в работе с дошкольниками. Детский сад от А до Я. 2012. № 6.
3. Валюх М.Н., Голева Л.В. Диагностика здоровьеориентированной направленности личности. // Инновационные проекты и программы в образовании 2011. № 5. С. 13–15.
4. Васильченко Л.В. Славянские практики здоровьесбережения в современной педагогике. // Муниципальное образование: инновации и эксперимент 2011. № 5. С. 48–50.
5. Гурьев С.В. Использование компьютера в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста // Инновационные проекты и программы в образовании 2013. № 5. С. 52–58.
6. Даускурдене Л.И. Реализация национально-регионального компонента на уроках физической культуры. // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. 2012. № 1. С. 70–72.
7. Коджаспиров Ю.Г. Физическая культура: рабочая программа для 1 и 2 классов. // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. 2015. № 4. С. 45–54.
8. Массанова А.А. Развитие физических качеств ребёнка-дошкольника. // Инновационные программы и проекты в образовании. 2011. № 2. С. 72–74.
9. Раскатова Г.В., Белова Т.А. Использование степ — платформы в оздоровительной работе с детьми. Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. 2009. № 7.
10. Сальников В.А., Ревенко Е.М., Бебинов С.Е. Инновационное физическое воспитание: спортивно-ориентированный подход. // Инновационные проекты и программы в образовании. 2014. № 4. С. 57–52.
11. Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников. 2008.