

Степ-аэробика как средство развития и совершенствования координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста

Аэробика считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей.

Большой потенциал комплексного развития координационных способностей заложен в занятиях с включением упражнений степ – аэробики.

Степ-аэробика – вид аэробики с использованием специальной степ-платформы, которая позволяет выполнять базовые движения в комплексе с шагами и подскоками на нее и через нее в различных направлениях. В процессе занятий степ - аэробикой улучшаются показатели сердечно - сосудистой и дыхательной системы, выносливости, скоростных качеств, формируется правильная осанка, тренируется функция равновесия, развивается координация движений. Движения обязательно проводятся под музыку, которая способствует повышению эмоционального состояния детей, организует движения и делает занятия особо привлекательными.

Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые дошкольниками. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Несколько простых, но важных правил:

- подъем на платформу надо осуществлять за счет работы ног, а не спины;
- ступню ставить на платформу полностью;
- спину держать прямо;
- не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или рукой более одной минуты;
- шагать нужно вперед с пятки, назад с носка;
- при спуске с платформы пятки следует прижимать к полу, стараться не смотреть на ноги – это нарушает осанку и может повлечь за собой травму.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную

деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы. Комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Все упражнения основной части выполняются на степе в легком танцевальном ритме с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

