

## ***Использование степ -платформы в физическом воспитании детей***

В последнее время наблюдается снижение двигательной активности детей. Свой досуг они проводят сидя за компьютером или у телевизора. А ведь в детском возрасте движения жизненно необходимы. В результате дефицита движений страдает мышечная система, снижается тонус мышц, работоспособность, выносливость, снижается устойчивость организма к простудным заболеваниям, идет нарушение обмена веществ. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Доступным средством увеличения потенциала здоровья является физическая культура. Чтобы во время занятий по физическому воспитанию у детей появилось чувство радости, улучшилось настроение - необходимы новые технологии, методы, формы способствующие укреплению здоровья дошкольников. Особое внимание следует уделять подбору физкультурного оборудования.

Одним из таких является степ-платформа. «Степ» в переводе с английского языка означает «шаг». Каковы же достоинства степ - платформы:

- У детей формируется устойчивое равновесие;
- Уверенность;
- Ориентировка в пространстве;
- Общая выносливость;
- Совершенствуется точность движений;

Воспитываются физические качества: ловкость, быстрота, сила. Повышается выносливость, а вслед за этим сопротивляемость организма к заболеваниям. Но самое главное достоинство степ - платформы - это ее оздоровительный эффект.

Занятия со степ – платформой способствуют:

- Формированию осанки, костно-мышечного корсета;
- Развитию координации движений;

- Укреплению и развитию сердечно - сосудистой и дыхательной систем;
- Формированию умения ритмически согласованно выполнять простые движения.

Область применения степа довольно широка: это и индивидуальная работа, и самостоятельная двигательная активность детей, что является основным в занятиях по физической культуре.

Степ-платформы используются на каждом этапе занятия:

- В водной части дети огибают скамейки (ходят или бегают змейкой);
- В общеразвивающих упражнениях, которые выполняются в виде степ-аэробики и в разных исходных положениях на степе (стоя, сидя, лёжа), что развивает чувство равновесия, координацию и способствует развитию ориентировки в пространстве;
- В основной части: это разнообразные упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости, в т.ч. с различными атрибутами;
- В подвижных играх и эстафетах.

Организуя степ-тренировку, нельзя забывать о технике безопасности и физической нагрузке для детей определённого возраста, её распределении с учётом состояния их здоровья, уровня физической подготовленности. Так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

Основные правила техники выполнения степ - тренировки:

Выполнять шаги в центр степ -платформы;

- Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- Опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать больше, чем на длину ступни от степ - платформы;
- Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;
- Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;

- Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений.

При выборе музыкального сопровождения надо руководствоваться наличием в композиции чёткого ударного ритма. Для каждого отрезка степ - программы музыка подбирается с учётом темпа и продолжительности.

В работе использовать речедвигательную гимнастику с использованием степ-платформ, если имеются речевые нарушения, а это ведет к изменению психофизического развития. У детей наблюдается общая скованность и замедленность выполнения движений, недостаточное развитие чувства ритма, нарушение ориентировки в пространстве, замедленность процесса освоения новых движений, недостаток резерва дыхательной системы. А выполнение дошкольниками упражнений с проговариванием незатейливых стихотворных строчек позволяет шаг за шагом достичь целей коррекционно – развивающей работы. Кроме того речедвигательная гимнастика доставляет детям большое удовольствие, они проявляют интерес и испытывают потребность в данной деятельности.

Таким образом, использование степ - платформы позволяет сформировать у детей стойкий интерес к занятиям физической культуры, что является одним из важнейших условий формирования мотиваций здорового образа жизни.