**«Степ – аэробика» - как**  [**средство развития и совершенствования**](https://www.google.com/url?q=http://milsad1.ru/wp-content/uploads/2017/01/b740a3f322d81a5f8ca3e46b7635b831-2.doc&sa=D&ust=1584615058506000)[**координационных способностей у детей старшего дошкольного**](https://www.google.com/url?q=http://milsad1.ru/wp-content/uploads/2017/01/b740a3f322d81a5f8ca3e46b7635b831-2.doc&sa=D&ust=1584615058507000)[**возраста**](https://www.google.com/url?q=http://milsad1.ru/wp-content/uploads/2017/01/b740a3f322d81a5f8ca3e46b7635b831-2.doc&sa=D&ust=1584615058508000)

 Я, Гладкова Ольга Васильевна, работаю в структурном подразделении «Детский сад № 9 комбинированного вида» инструктором по физической культуре.

   Современное общество ставит перед педагогами задачу по сохранению и укреплению здоровья детей. Моя роль, как инструктора по физической культуре, не просто научить ребенка правильно выполнять основные виды движений, но и сделать все, чтобы каждый воспитанник через всю жизнь пронес потребность в двигательной активности.

 Это и побудило меня к поиску и внедрению новых форм работы, методов, приемов, оборудования, в том числе нестандартное, которое входит в здоровьесберегающие, здоровьеформирующие технологии для работы с дошкольниками. С целью повышения интереса у дошкольников, к занятиям по физической культуре и укрепления их здоровья, я решила применять нестандартное оборудование - степ – платформа.

 Степ – платформа – это спортивный снаряд, предназначенный для занятий фитнесом и степ – аэробикой – гимнастикой, включающей элементы имитации подъёма и спуска по лестнице.

 Степ – аэробика – ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ - платформе, высота которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений. Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

 Степ – аэробику изобрела более 10 лет назад американка Джин Миллер, известный фитнес – инструктор. После травмы колена 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, немедленно приступила к созданию на основе своего домашнего реабилитационного комплекса нового вида аэробики, который получил название «степ – аэробика».

Занятия со степом способствуют:

- формированию осанки, костно-мышечного корсета;

- развитию подвижности в суставах;

- развитию координации движений;

- укреплению и развитию сердечно – сосудистой и дыхательной систем;

- тренировке равновесия;

-формированию умения ритмически согласованно выполнять простые движения.

 Область применения степа довольно широка: это и индивидуальная работа, и самостоятельная двигательная активность детей и на занятиях по физической культуре, в форме утренней гимнастики, что усиливает её оздоровительный и эмоциональный эффект. На занятиях по физической культуре степ – платформа используется в каждой части занятия:

- во вводной части дети ходят или бегают «змейкой»;

- в общеразвивающих упражнениях, которые выполняются в виде степ – аэробики, что развивает чувство равновесия, координацию и способствует развитию ориентировки в пространстве;

- в основной части: это разнообразные упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости;

- в подвижных играх и эстафетах.

 Проводя занятия со степ – платформами, нельзя забывать о технике безопасности и физической нагрузке для детей определенного возраста, её распределении с учетом их здоровья, уровня физической подготовленности.

 Степ – аэробику провожу под веселую музыку, знакомую детям. Можно использовать современную эстрадную музыку. Самое главное, чтобы она была ритмичная, жизнерадостная и эмоциональная. Степ – аэробика создает у детей хорошее настроение. Комплексные занятия детей под музыкальное сопровождение воспринимаются детьми гораздо лучше, повышают их эмоциональность. Выполняя совместные упражнения, дети не чувствуют дискомфорт, неуверенность даже если не все получается.

 Важной частью степ – тренировки являются словесные команды. Они должны быть краткими и четкими. Степ – аэробику я включаю на праздниках, развлечениях. Дети с удовольствием выступают перед зрителями.

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

 Работу со степ – платформами я практикую уже 10 лет. Детям очень нравится заниматься на степ – платформах. Они внимательно слушают и смотрят на меня, стараясь как можно точнее и правильнее повторить упражнение. А это не просто. В результате занятий степ – аэробикой у детей развивается выносливость, скоростные и координационные способности, гибкость, чувство ритма, память, внимание, раскрепощённость и творчество в движении. Занятие на степ – платформах, доставляет детям большое удовольствие.