**Аналитическая справка о проделанной работе по самообразованию «Степ - аэробика, как одно из оптимальных условий физического совершенствования ребенка и ее значение в развитии двигательной активности детей старшего дошкольного возраста»**

**инструктора по физической культуре Рыбак Марии Владимировны**

**за 2018 – 2019 учебный год**

 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.

 **Цель:** способствовать укреплению здоровья детей старшего дошкольного возраста средствами степ-аэробики.

**Задачи:**

***1. Изучить методическую литературы по теме самообразования.***

**2. *Укрепление здоровья:***

**3*. Развитие двигательных качеств и умений***

**4*. Развитие музыкальности:***

 Данные задачи реализовались на основе перспективного плана 2018 - 2019 года.

За 2018 – 2019 учебный год была изучена и проанализирована следующая литература:

* Борисова М.М. Степ-аэробика в работе с дошкольниками // Детский сад от А до Я. 2012, №6 С 94-99.
* Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. Издательство ГНОМ и Д, Москва, 2005.
* Полунина Т.И. Степ-аэробика и ее составляющие/Физическая культура в школе, 2006г. №3.
* Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г
* Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду // Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения. 2009, №4 С. 98-100.
* Интернет ресурсы.

**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;

- как **степ-развлечение**.

На занятиях по **степ**-аэробике решаются следующие задачи:

1. Укрепление здоровья:

• Способствовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;

• Повышать **работоспособность** и двигательную активность;

• Формировать правильную осанку;

• Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем;

• Развивать потребность в **систематических занятиях спортом**.

2. Совершенствование психомоторных способностей:

• Развивать двигательные качества: мышечную силу, выносливость, быстроту, гибкость и координационные способности;

• Развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умения согласовывать движения с музыкой;

• Способствовать улучшению психического состояния, снятию стрессов;

• Формировать навыки выразительности, пластичности и грациозности движений;

• Развивать чувство уверенности в себе.

3. Повышение эмоционального уровня, психорегуляция:

• Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;

• Развивать чувство товарищества, взаимопомощи;

• Воспитывать коллективные движения *(синхронность)*.

Упражнения для **степ**–аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба, вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре).

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.

Один комплекс **степ-аэробики**, как полное занятие, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут изменяться и усложняться. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной методике.

1. Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна **тема**, направление перемещений или стиль движений.

2. Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, **постепенное** усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

3. Метод повторений.

4. Метод музыкальной интерпретации.

5. Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями *(хлопками, прыжками, притопами и т. п.)*

6. Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

Подводя итоги, можно сказать, что **оздоровительная степ**-аэробика – это тот вид деятельности, в котором есть место выдумке, творчеству и фантазии. **Работая в этом направлении**, можно придумывать свои собственные танцевальные композиции, сюжеты, и результат не заставит себя ждать, радость на лицах детей – это то, ради чего мы **работаем**. Главный принцип таких занятий – не навредить.

Практика показывает, что регулярные занятия степ-аэробикой способствуют значительному росту активности детей, улучшению их физических способностей, значительное улучшение правильности выполнения упражнений для стимулирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а так же на развитие и укрепление опорно-двигательного и мышечного аппарата; формируют положительный эмоциональный настрой, учит общению со сверстниками и многое другое.