**Степ-аэробика с элементами логоритмики**

**для детей старшего дошкольного возраста.**

**Актуальность**

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из наиболее актуальных проблем нашего времени. Наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья является физическая культура, двигательная активность. В условиях возрастания объема учебно-познавательной деятельности двигательная активность стала занимать более чем скромное место в жизни современного ребенка-дошкольника. Он все больше времени проводит за компьютерными играми, просмотром телепередач. На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает настоятельная необходимость совершенствования двигательного режима ДОУ путем применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика.

Нами была разработана программа «Веселые ступеньки».

Разработанная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а так же несет профилактический характер.

Под воздействием упражнений на степ – платформе улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Степ-аэробика для детей – это целый комплекс различных упражнений по темпу и интенсивности. Ее выполняют под ритмическую музыку и сочетают с движениями различных частей тела (руками, головой). Каждый аэробный комплекс ведет к достижению не одного, а нескольких результатов:

* Стать сильным и гибким;
* Стройным и подтянутым;
* Получить ощущение физического и психического расслабления;
* Улучшить координацию движений;
* Развить чувство ритма;
* Повысить физическую активность.

Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

* В форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25-30 мин.
* Как часть занятия в виде ОРУ с предметами и без.
* В форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект.
* В показательных выступлениях детей на праздниках.
* Как степ-развлечение.

Степ-платформа используется разнообразно:

* В качестве оборудования для формирования основных видов движений: (бег, ходьба, прыжки, ползание).
* Для подвижных игр как детей старшего, так и младшего возраста.
* Для проведения эстафет.
* Для индивидуальной и самостоятельной двигательной активности.

**Актуальность.**

С каждым годом в детском саду растет количество детей с различными нарушениями речи. Это результат недостаточного внимания со стороны родителей, замена живого общения с ребенком телевидением, увеличение частоты общих заболеваний детей, плохая экология и т.д. Педагогам необходимо искать новые, более эффективные и интересные детям формы коррекции речи. Логоритмика является наиболее эмоциональным звеном логопедической коррекции, сочетающая исправление нарушений речи с развитием сенсорных и двигательных способностей детей. Под влиянием занятий логопедической ритмикой у детей дошкольного возраста происходят значимые изменения в звукопроизношении, словообразовании, в накоплении активного словарного запаса.

**Логоритмика** – это система двигательных упражнений, в которых различные движения сочетаются с произнесением специального речевого материала. Это преодоление речевого и сопутствующих нарушений путем развития и коррекции неречевых и речевых психических функций и в конечном итоге адаптация ребёнка к условиям внешней и внутренней среды.   
    Особенность метода заключается в том, что в двигательные задания включается речевой материал, над качеством которого призвана работать логопедическая ритмика. Музыка не просто сопровождает движение, а является его руководящим началом. Под влиянием регулярных логоритмических занятий с использованием здоровьесберегающих технологий у детей происходит положительная перестройка сердечнососудистой, дыхательной, двигательной, сенсорной, речедвигательной, и других систем, а также воспитание эмоционально - волевых качеств личности.

**Цель логоритмики**: профилактика и преодоление речевых расстройств путем развития, воспитания и коррекции двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой.

**В результате логоритмических занятий реализуются следующие задачи**:

* уточнение артикуляции;
* развитие фонематического восприятия;
* расширение лексического запаса;
* развитие слухового внимания и двигательной памяти;
* совершенствование общей и мелкой моторики;
* выработка четких, координированных движений во взаимосвязи с речью;
* развитие мелодико-интонационных и просодических компонентов;
* творческой фантазии и воображения.

Структура логоритмических занятий включает в себя развитие памяти, внимания, оптико-пространственных функций, слуховых функций, двигательной сферы, ручной моторики, артикуляционной моторики, речевой функциональной системы, звукопроизношения. В занятия включаются пальчиковые игры или массаж пальцев, гимнастика для глаз, различные виды ходьбы и бега под музыку, стихотворения, сопровождаемые движениями, логопедическая гимнастика, мимические упражнения, а также могут быть упражнения на релаксацию под музыку, чистоговорки, речевые и музыкальные игры.

**Педагогическая идея**

Все вышеизложенное и побудило нас заняться проблемой устранения нарушения звукопроизношения у детей с фонетико- фонематическим недоразвитием речи, посредством использования степ-логоритмики.

Степ – логоритмика – это процесс выполнения общеразвивающих упражнений на степах, основных движений, подвижных игр детям предлагаются задания для закрепления и активизации звуков на основе хорошо знакомых стихов, песенок, потешек, подобранных с учетом сюжета занятия. Уникальное сочетание физических упражнений, степа, музыки, проговаривания стихов в ритм движений или пение в такт любимой мелодии развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а так же вызывает эмоциональный подъём, чувство радости и удовольствия.

Логоритмические игры с использованием степ – платформы, направленные на развитие координации речи с движением, одновременно помогают успешному формированию речи, способствуют развитию чувства ритма, гармоничности движений, положительно влияют на психическое состояние детей. Наличие танцевальных элементов способствует повышению функциональных способностей детского организма.

В процессе апробации таких занятий, мы пришли к выводу, что логоритмические игры с использованием степ – платформы оказывают положительное влияние на:

● развитие внимания, памяти, сообразительности;

● формирование двигательных навыков при выполнении заданий;

● развитие творческой активности детей;

● повышение активности речи;

● воспитание чувства ритма, гармоничности движений;

● развитие ориентировки в пространстве.

**Предполагаемый результат:**

- дети активно участвуют в разных видах занятий по физкультуре, уверенно владеют «азбукой движений»;

- выполняют логоритмические движения на степ – платформе: «Базовый шаг», «Шаг вправо-влево со степа», «Выпад на степ», «Шаг через платформу», «Шаг- колено», «Шаг- бэк», «Шаг- кик», «Ви- степ»;

- дети согласуют речь и движение;

- дети соблюдают общие требования и правила при выполнении различных физических упражнений и игр.