**Сохранение и укрепление здоровья детей через нетрадиционные формы организации физкультурных занятий**

**(Степ-аэробика)**

В настоящее время актуальность проблемы использования альтернативных физкультурных занятий нетрадиционной направленности, которые учитывают особенности мотивов и потребностей дошкольников, приобретает особую остроту для ДОУ.

Постоянно повышаются требования к уровню физической подготовленности и состоянию здоровья дошкольников. Возрастает необходимость, начиная с самого раннего возраста, обеспечить воспитание у дошкольников устойчивого интереса, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, ценностной мотивации к здоровому образу жизни.

На данный момент существует множество нетрадиционных методик, которые обеспечивают формирование прочного, устойчивого интереса к физкультуре у детей, потребность заниматься ею.

**Формы нетрадиционных физкультурных занятий** в работе с детьми в дошкольных учреждениях:

1) **игровые занятия, построенные на основе игр и игр-эстафет**.

2) **занятия-тренировки или тренировочные занятия.**

3) **занятие, построенное на одном движении, как вариант тренировочного занятия**.

4) **круговая тренировка.**

 5) **сюжетно-игровые занятия**.

6) **занятия на спортивных комплексах и тренажерах**.

 7) **занятия, построенные на танцевальном материале, на музыкально-ритмических движениях.**

8) **занятия  фитбол – аэробика.**

9) **занятия из серии «Забочусь о своем здоровье»**

10) **с применением нестандартного физкультурного оборудования**,

11**) степ-аэробика.**

 Степ аэробика популярна во всем мире. Этот вид спорта известен более 10 лет, хотя в России о нем узнали совсем недавно. «Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». Он в качестве аэробики был изобретен в США известным фитнес инструктором Джинной Миллер. Степ аэробика это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ платформе.

Степ аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- В форме полных занятий оздоровительно тренирующего характера с детьми младшего дошкольного возраста продолжительностью 20мин. и с детьми старшего дошкольного возраста продолжительностью 25-30 мин.

- Как часть занятия от 10 до 15мин.

- В форме утреней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и

эмоциональный эффект.

- В показательных выступлениях на праздниках.

- Как степ развлечение.

 **Цель и задачи программы**

Цель: укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма; создание условий для формирования у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Задачи:

I. Укрепление здоровья:

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника;

- формировать правильную осанку, стопу;

- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;

- приобщать к здоровому образу жизни.

II. Развитие двигательных качеств и умений:

- развивать точность и координацию движений;

- развивать гибкость, пластичность;

- воспитывать выносливость;

- развивать умение ориентироваться в пространстве;

- обогащать двигательный опыт ребенка.

III. Развитие музыкальности.

- развивать способность слушать и чувствовать музыку;

- развивать чувство ритма;

- развивать музыкальную память.

IV. Развитие психических процессов

- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление;

- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов.

V. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности

В занятии выделяются 3 части: вводная, основная, заключительная.

**Планируемый результат освоения программы**

Целенаправленная работа с использованием степ – платформ позволит достичь следующих результатов:

 сформированность навыков правильной осанки;

 сформированность правильного речевого дыхания.

 развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).

 сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку.

 Вывод: Все эти виды занятий, на наш взгляд, дают положительный результат. Планируя физкультурные занятия, педагог должен помнить, что основная их цель – научить детей правильно и красиво двигаться, помочь освоить определенные движения. Именно это должно определять выбор вида занятия, формы его проведения.