

4. Стаєнко О. Традиції рідного краю як засіб громадянського виховання дітей старшого дошкільного віку. Психолого-педагогічні проблеми сільської школи. 2013. Випуск 47. С. 283 – 288
5. Туженкова Ю. Духовно-моральне виховання дошкільників. Вихователь-методист дошкільного закладу: спеціаліз. журн. 2016. № 9. С. 31–36.
6. Фролова А. Доторкнутися до витоків культури предків. Дошкільне виховання. 2015. № 5. С. 127–128.

УДК 373.2.091.36:614]:796.412

**Васюта Н. Г.**

*Полтавський національний педагогічний  
університет імені В. Г. Короленка  
Науковий керівник – ст. викл. Бурсова С.С.*

## **ВИКОРИСТАННЯ СТЕП-ПЛАТФОРМИ В ОЗДОРОВЧІЙ РОБОТІ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*У статті автором висвітлено особливості використання степ-платформи з метою зміцнення та збереження здоров'я дітей дошкільного віку. Розкрито основні вимоги до проведення занять з використанням степ-платформи та правила техніки виконання степ-аеробіки.*

**Ключові слова:** *степ-аеробіка, степ-платформа, діти дошкільного віку.*

**Постановка проблеми.** Проблеми фізичного розвитку дітей дошкільного віку, зміцнення та збереження їхнього здоров'я ніколи не втрачають своєї актуальності. Особливо це стосується умов сьогодення, оскільки в умовах активного впровадження комп'ютерних технологій різко знизилась рухова активність дітей, як наслідок – підвищився відсоток дітей з ослабленим здоров'ям.

З метою оптимізації рухового режиму вихователі великої уваги приділяють добору фізкультурного обладнання, яке буде сприятливим для зміцнення всіх груп м'язів, безпечним, розвиватиме рухові навички та викликатиме неабиякий інтерес у дошкільників.

**Мета статті** полягає у тому, щоб висвітлити особливості використання степ-платформи з метою зміцнення та збереження здоров'я дітей дошкільного віку.

Вперше поняття «степ-аеробіка» (тренування, в основу якого покладено різні способи спуску та підйому на спеціальну степ-платформу) було введена наприкінці ХХ ст. американським фітнес-інструктором Джин Міллер. Після тривалої реабілітації в домашніх умовах вона побачила цілющий вплив ритмічного спуску та підйому по сходинкам власного будинку на розвиток рухливості суглобів, удосконалення рівноваги. Тоді нею і була розроблена спеціальна «степ-платформа», або «степ-дошка», за допомогою якою можна не тільки зміцнювати кістково-м'язовий пояс нижніх

кінцівок, але і весь організм в цілому. А комбінація фізичних вправ та музичного супроводу піднімає настрій та прищеплює любов до фізичної культури [1; 5].

Заняття з використанням степ-платформи дають змогу вирішувати низку завдань: формування правильної постави і зміцнення кістково-м'язового корсета; формування зводу стопи; розвиток координації рухів, здатність управляти власними рухами; розвивати почуття ритму й уміння узгоджувати рухи під музику; зміцнення серцево-судинної й дихальної системи; розвитку окоміру та орієнтування в просторі; формування вольових якостей – наполегливість, витривалість; виховання дружніх стосунків між дітьми.

Такі заняття схожі за своєю структурою до класичних занять з фізичного виховання в ЗДО. Вони складаються з вступної частини (вправи для «розігрівання» організму), основна частина (безпосередні вправи зі степ-платформою), заключна частина (вправи з низьким рівнем інтенсивності та вправи для медитації). Проте мають ряд особливостей [1; 2; 3; 6]:

- степ-платформа повинна бути висотою не більше 8 см, шириною 25 см, довжиною 40см; виготовлена з легкого і міцного матеріалу, обтягнута м'яким дерматинном;
- перед проведенням вправ з степ-платформою діти мають оволодіти технікою: крок виконувати в центр степ-платформи, при підйомі на неї ставити всю підшву ступні, а спускаючись – з носка на п'ятку, кроки робити з легкістю, не вдаряти по степ-платформі ногами;
- для збереження правильної постави необхідно тримати плечі розправленими, уникати перенапруги в колінних суглобах, уникати зайвого прогину спини;
- заняття з використанням степ-платформи можна проводити у різних формах: як частина фізкультурного заняття (10-15хв), заняття оздоровчо-тренувальної спрямованості з дітьми старшого дошкільного віку (25-35хв), комплекс вправ ранкової гімнастики, виступ дітей на святах, степ-розваги.
- на заняттях не допускається займатися дітям босоніж, необхідне спортивне взуття, яке фіксує стопу;
- для кожного заняття потрібно підбирати музику відповідного темпу і тривалості (завищений темп музики може призвести до збільшення ризику травм);
- важливим прийомом на заняттях зі степ-аеробіки є словесні команди. Вони повинні бути короткими й чіткими. Вони застосовують при перешикуваннях, зміні вихідного положення, а також у випадках, коли більшість дітей припускається однієї й тієї самої помилки, скажімо: не тримають спину рівно, відходять від степ-платформи тощо.
- вправи повинні мати фізіологічний характер: підніматися на степ-платформу можна вперед лицем або боком. Ні в якому

разі не можна підніматися і спускатися з степ-платформи, стоячи до неї спиною.

Продумуючи зміст занять зі степ-аеробіки, необхідно враховувати вікові особливості дошкільників, рівень їх фізичної підготовленості і розвитку, дотримуючись при цьому основних фізіологічних принципів: раціональний підбір рівномірний розподіл навантаження на організм; поступове збільшення об'єму та інтенсивності навантаження.

**Висновки.** Отже, підбиваючи підсумки впровадження степ-аеробіки, можна впевнено сказати, що використання в роботі даної здоров'язберігаючої технології позитивно впливає на рухову та силову підготовленість дітей, їх працездатність, на гнучкість і розвиток координаційних здібностей дошкільників. За допомогою організації ефективної оздоровчої роботи з дітьми дошкільного віку у них розвиваються почуття ритму, координаційні здібності, фізичні якості. У дітей, що займаються оздоровчою степ-аеробікою підвищуються адаптивні можливості організму завдяки регулярній спрямованій руховій активності, позитивним емоціям. Використання степ-платформи підвищує результативність освітнього процесу, забезпечує індивідуальний підхід до кожної дитини, дозволяє сформувати у дітей стійкий інтерес до занять фізичною культурою, що є однією з найважливіших умов формування мотивації здорового способу життя.

### Список використаних джерел

1. Александровская М. *Детский степ: липецкий вариант нового вида спорта. Дошкольное образование: Прилож. к газ. «Первое сент.»*. 2007. № 12. С. 2-3.
2. Антоненко-Миргородська А. М. *Заняття степ-аеробікою як засіб мотивації студентів до занять фізичними вправами. Імідж сучасного педагога*. 2016. № 3. С. 34-36.
3. Арапов О. В. *Здоров'язбережувальні технології як один з аспектів в освітньому процесі ЗДО. Zbiór artykułów naukowych. Konferencji Międzynarodowej NaukowoPraktycznej «Pedagogika. Teoretyczne i praktyczne aspekty rozwoju współczesnej nauki» (30.03.2017 – 31.03.2017) Warszawa: Wydawca: Sp. z o.o. «Diamond trading tour», 2017. 25-28pp. URL: [http://xn--e1aaifpcds8ay4h.com.ua/files/scientific\\_conference\\_63/63-31.pdf#page=25](http://xn--e1aaifpcds8ay4h.com.ua/files/scientific_conference_63/63-31.pdf#page=25) (дата звернення 07.12.2019).*
4. Лимаренко Н. *Здоров'язбережувальні технології в дошкільному закладі фітнес-програми. Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2013. № 4. С. 34 – 39.
5. Раскова Г., Белова Т. *Використання степ-платформи в оздоровчій роботі з дітьми. Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2011. № 3. С. 66–71.
6. *Степ-аеробіка. ЗДО ясла-садок-центр розвитку дитини м. Первомайськ : веб-сайт*. URL: [http://pv-sonchko.ucoz.ua/publ/step\\_aerobika/1-1-0-9](http://pv-sonchko.ucoz.ua/publ/step_aerobika/1-1-0-9) (дата звернення 07.12.2019).
7. Терещенко І. *Використання степ-сходинки як засобу розвитку координації рухів дошкільнят. Дошкільна освіта*. 2010. № 3. С. 71-74.