and pedagogical problem: a collective monograph] / edited by Rybalko L.M. Ternopil : Osadtsa V.M., 2019. P. 8–25.

13. Samoilenko L. Innovatsiyni ozdorovchi tekhnolohiyi navchannya molodshykh shkolyariv [Innovative health technologies of teaching younger schoolchildren]. Materials of the International scientific and practical conference dedicated to the 25th anniversary of the Medical Institute of Sumy State University. Sumy, October 17–19, 2017. P. 190–194.

14. Skirtach-Kukina O.E. Vprovadzhennya zdorovyazberezhuvalnykh tekhnolohiy v osvitniy prostir uchniv pochatkovykh klasiv [Implementation of health-preserving technologies in the educational environment of primary school]. Access mode: http://znz81.zp.ua/images/metod/dosvid1-2.pdf.

15. Chomko I.V., Kalichak Y.L. Novi tendentsiyi rukhovoyi aktyvnosti studentiv-maybutnikh vykhovateliv v konteksti dystantsiynoho navchannya [New trends in motor activity of students-future educators in the context of distance learning]. *Science, education, technology and society: current problems of theory and practice :* collection of abstracts of reports of the international scientific and practical conference (Poltava, October 19, 2022). Poltava : TSFEND, 2022. P. 10–12.

СТЕП-АЕРОБІКА ЯК ОЗДОРОВЧА ТЕХНОЛОГІЯ ДЛЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анна МОТИКА
м. Дрогобич

Питання фізичного розвитку старших дошкільників, зміцнення та збереження їхнього здоров'я ніколи не втрачає своєї актуальності. У Законах України: «Про охорону дитинства», «Про дошкільну освіту» та у Базовому компоненті дошкільної освіти особлива увага надається впровадженню в навчально-виховний процес закладу дошкільної освіти оздоровчих технологій, що дає можливість проводити процес оздоровлення дітей дошкільного віку в цікавих формах, забезпечуючи водночас їхній фізичний і розумовий розвиток. Новітні технології є просто надважливими в інформаційну та електронну епоху, стають не лише потребою часу, а й вимогою суспільства. Усі вони забезпечують ефективність організації освітнього процесу ефективність у роботу вихователів та інструкторів з фізичного виховання.

Серед дослідників різних аспектів проблеми новітніх технологій фізичного розвитку дітей дошкільного віку та використання їх у роботі з дітьми можна назвати: О. Войтенко [3], Н. Воловик [1], М. Єфименко, Ю. Калічак [2], С. Киселевська [3], Л. Козіброда, А. Пивовар, В. Поліщук, А. Рубан, Н. Стецо [4], С. Тернівська, І. Хіврич [5], Д. Шумбарська [6], Є. Яхно та ін. Автори дослідили такі інноваційні технології, як дихальну та звукову гімнастику, гідроаеробіку, дитячий фітнес та ін. Серед такого розмаїття цікавою й ефективною є степ-аеробіка.

Степ-аеробіка – це комплекс ритмічних рухів в основу яких входить різні варіанти спуску та підйому на спеціальну степ-платформу, яка має висоту не більше 8 см, довжину 40 см, а ширину 25 см. Означена степ-платформа складається із цупкого поліетиленового каркасу, який дає змогу виконувати кроки, підскоки в різних напрямах.

В основі рухів лежать базові кроки аеробіки і танцювальні елементи. Зі зміною висоти платформи залежить інтенсивність тренування. Тому на одному занятті можуть одночасно займатися діти з різним рівнем підготовленості, отже, і фізичне навантаження для кожного буде індивідуальним. Дослідники С. Киселевська та О. Войтенко зазначають, що основним змістом занять є кроки, які виконуються зі степ-платформою – це:

– базовий крок: ноги ставимо нарізно на підлозі, а на степ-платформу вже – ноги разом;

– крок ноги разом та нарізно: на підлозі стаємо у положення ноги разом, а на платформі ноги нарізно.

– крок почергове торкання: почергово носочками ніг доторкаємося степ-платформи;

– крок спуск: потрібно спуститися з платформи однією ногою, виконуючи при тому поворот тіла на 90 град.;

– крок випад: робимо спершу випад ногою вправо, потім вліво, вперед та назад;

– боковий приставний крок: піднімаємося на платформу почергово справа та зліва;

– крок діагональний приставний: стаємо біля одного кута і виконуємо діагональне піднімання у протилежний кут степ-платформи;

– крок почергове піднімання: по черзі піднімаємося на лівий та правий край відповідною ногою, і обов'язково приставляємо до неї іншу ногу;

– крок підйомом: піднімаємося на степ-платформу однією ногою, а іншу згинаємо у коліні;

– крок підскок: виконуємо підскоки змінюючи положення ніг, тобто одна на платформі, друга – на підлозі;

– крок переступання: переступаємо через платформу;

– крок стрибок: стрибаємо двома ногами на степ-платформу і зістрибуємо з неї вже на підлогу;

– прогинання тулуба: лягаємо животом на платформу, ноги ставимо на підлогу, а руки витягуємо вперед;

– піднімання стегон: виконуємо підйом стегон вгору з вихідного положення лежачи на спині, ноги згинаємо в колінах в упор до степ-платформи [3, с. 16].

Тривалість виконання будь-якої вправи на степ-платформі має протилежну залежність щодо інтенсивності її виконання. Зі збільшенням тривалості роботи від 20–25 секунд до 4–5 хвилин її інтенсивність потрібно зменшувати. Подальше збільшення тривалості виконання вправи призводить до менш виразного, але постійного зниження її інтенсивності. Таким чином, від тривалості виконання вправи залежить характер її енергозабезпечення. Короткочасні вправи, тривалістю 5–15 секунд, стимулюють швидкісно-силові можливості, удосконалюють швидкісну техніку. Довготривалі – удосконалюють здібності економно виконувати роботу. А кількість повторення вправи визначає ступінь її впливу на організм.

Заняття степ-аеробікою мають яскраво виражену оздоровчу, освітню та виховну спрямованість. Завдання, які розв'язуються під час їх проведення, ми умовно об'єднали у декілька груп.

Перша група пов'язана з поліпшенням здоров'я старших дошкільників, адже степ-аеробіка: підвищує рухову активність та працездатність дітей; впливає на розвиток їх опорно-рухового апарату і росту; формує фізіологічно правильне склепіння стопи та постави; сприяє удосконаленню функціональних систем організму.

Друга – спрямована на розвиток у старших дошкільників психомоторних здібностей, бо степ-аеробіка формує музичний слух та почуття ритму; спонукає виконувати рухи пластично, виразно і граціозно; розвивати витривалість, силу, спритність, швидкість та координаційні рухи.

У третій групі йдеться про емоційний розвиток дітей, адже заняття степ-аеробікою дає можливість: розвивати рухову увагу та пам'ять; спрямувати на систематичне фізичне заняття; спонукати до емоційних проявів, творчості і розкутості у рухах; уникати психологічного навантаження та поліпшувати психічний стан

дошкільника; виховувати ініціативність, наполегливість, впевненість, тобто морально-вольові якості особистості.

Четверта група забезпечує корекцію фізичного розвитку старших дошкільників, а саме: корекцію проблем склепіння стопи і постави; лікування запальних захворювань верхніх дихальних шляхів; поліпшення послаблених механізмів імунного захисту.

Н. Стецо пропонує такі етапи навчання степ-аеробіки:

1) ознайомлюваний або вступний – це етап ознайомлення старших дошкільників з головними компонентами степ-аеробіки, степ-платформою та правилами техніки виконання вправ (2–3 заняття);

2) основний етап складається із циклу сюжетних занять, тобто навчання, повторення, закріплення та удосконалення;

3) заключний (завершальний) етап передбачає удосконалення якості виконання вправ на степ-платформі та їх остаточне закріплення [4, с. 27].

Зазначимо, що виконання вправ на степ-платформі вимагає від дошкільників відчуття простору та рівноваги, оскільки на ньому рухатися складніше, наприклад, ніж на гімнастичному килимку. Бо у випадку степ-аеробіки потрібен контроль над рухами і точна орієнтація в просторі, постійна підтримка правильної постави. З огляду на це С. Киселевська та О. Войтенко визначили основні правила виконання вправ степ-аеробіки:

– кроки виконуються тільки в центрі степ-платформи;

– у підйомі на степ-платформу задіяні ноги, а не спина;

– ступня ставиться на степ-платформу повністю;

– спочатку дошкільники мають опанувати рухи ніг на степ-платформі, а потім – рук;

– сходячи з платформи, не треба відходити від неї далеко;

– рухи виконувати потрібно повільно, не вдаряючись до степ-платформи ногами;

– опускатись і підніматись на платформу потрібно лицем, а не спиною;

– не варто робити різкі рухи, а тривалість рухів однією і тією ж ногою чи рукою не має перевищувати однієї хвилини;

– займатись потрібно у спеціальному спортивному взутті;

– вправи виконувати під музичний супровід [3, с. 12].

Також важливим компонентом занять степ-аеробікою є використання музичного супроводу, що дає змогу створити позитивну атмосферу серед дітей. Музику потрібно обирати сучасну, знайому і цікаву для дітей, яка за стилем та темпом давала можливість відтворити рухи степ-аеробіки. З цією метою оптимальним є використання спеціальних «мегаміксів», довгих музичних поєднань, які створені з декількох окремих композицій. Мегамікс створений так, що кожна з композицій, які його складають, делікатно і зовсім непомітно переходить до іншої, без пауз та збивання темпу.

Щоб заняття степ-аеробікою були цікавими для дітей старшого дошкільного віку і виконували оздоровчу місію повною мірою, педагог має володіти такими уміннями: проводити вправи згідно з музикою; формувати вправи в будь-яких ритмічних сполученнях; складати вправи згідно з музичною композицією, а також на задану музику відповідно до змісту, форми, ритму, динамічних відтінків, тобто створювати композицію вправ; розробляти фонограми для комплексу вправ [6, с. 30].

Отже, впровадження в освітній процес закладу дошкільної освіти оздоровчої технології – степ-аеробіки, ефективно вплине на зміцнення опорно-рухового апарату у дітей, забезпечить корекція їхньої постави, розвиток м’язової сили, гнучкості, витривалості. Також відбуватиметься зміцнення усіх систем організму дітей старшого дошкільного віку (особливо серцево-судинної, кістково-м’язової, дихальної, нервової). А музичний супровід під час занять степ-аеробікою сприятиме розвитку відчуття темпу, ритму, навичок пластичності і витонченості дітей.