**Использование степ – платформ в занятиях физкультурой.**

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, её пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. С каждым годом растёт количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребёнка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

С 2020 года я стараюсь интегрировать всё новое эффективное, созданное наукой и практикой в области оздоровительной физической культуры, лыжный спорт, гимнастика с элементами лечебной физкультуры, ортопедическая гимнастика, динамические паузы с элементами кинезиологии, суставная гимнастика, активные игровые виды спорта, игры, спортивные квесты приуроченные к значимым праздникам. И одним из интересных направлений явилось использование степ - платформ в воспитательно-образовательной деятельности по физической культуре ДОУ.

Особенность использования степ - платформы состоит в том, что у детей формируется устойчивое равновесие, развивается ориентировка в пространстве, общая выносливость, совершенствуется точность движений. Воспитывается ловкость, быстрота, сила, выносливость, а значит, и сопротивляемость организма. Но самое главное достижение степ - платформы - её оздоровительный эффект и положительные эмоции детей.

Инструктор ФК МБДОУ №15 Зорин. А.А.