

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 9
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
354066, г. Сочи, ул. Ростовская, 10 телефон\факс 47-21-85
e-mail:dou9@edu.sochi.ru

Практикум для педагогов

Тема: «Степ-аэробика для детей»

Разработал: Стародубцева Екатерина Сергеевна,
инструктор по физической культуре
МДОБУ детский сад №9 города Сочи

г. Сочи

Цель: применение здоровьесберегающих технологий в детском саду.

Задачи:

1. Показать приемы использования степ-платформ для оздоровления детей и повышения двигательной активности.

Ход практикума.

В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям любимым делом.

Каждый из вас знаком с таким видом физической активности, как степ-аэробика. Аэробика - это комплекс упражнений, которые выполняются под ритмичную музыку. Степ-аэробика - это занятие со специальной степ-платформой. Степ-платформа – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step» - шаг. В последнее время она популярна не только среди взрослых. Занятия на степенях очень нравятся детям. Обычная утренняя гимнастика под веселую музыку с использованием степ-платформ становится веселой, зажигательной и по-настоящему бодрящей. В чем же секрет такого эффекта?

Во-первых, детям нравится всё новое и необычное, а степ - это не коврик, на котором каждый день дети делают зарядку.

Во-вторых, занимаясь на степенях, дети тренируют свой вестибулярный аппарат в игровой форме незаметно для самих себя. А результат - устойчивое равновесие на малой площади опоры (кстати, это одна из программных задач по физическому развитию).

В-третьих, дети учатся ориентироваться в пространстве.

В-четвертых, развивается чувство ритма, быстрота реакции, ловкость, пластичность и другие физические качества, которые в других условиях надо тренировать целенаправленно и регулярно.

В-пятых, оздоровительный эффект для растущего детского организма огромен: развивается сердечно-сосудистая и дыхательная системы, выносливость, укрепляется мышечный корсет, а, следовательно, и осанка.

Эффект аэробики заметен после месяца регулярных тренировок.

Основные правила степ-аэробики:

1. Подъем на степ происходит с правой ноги – стопа должна полностью встать на степ, вы должны почувствовать ногой опору.
2. Таким же образом поднимаем левую ногу.
3. Сходим со степеня тоже поочередно с правой ноги, затем опускаем левую ногу.
4. Ходьба на степе должна быть ровной, чтобы ноги не уходили в сторону (можно сопровождать ходьбу с движением рук).

Комплекс степ-аэробики состоит из базовых шагов:

1. Обычная ходьба на месте.
2. Ходьба на степе.
3. Приставные шаги вперед - назад с подъёмом на степ.
4. Приставные шаги влево-вправо с подъёмом на степ.
5. Шаги с движением рук вперед-назад, в стороны, круги и махи руками.

Освоив базовые шаги, можно приступать к разучиваю комплекса с музыкальным сопровождением.

Каждое занятие степ-аэробикой я начинаю с разминки, которая включает упражнения из комплексов утренней гимнастики, разные виды ходьбы и бега. Вторая часть занятия - комплекс степ-аэробики. Для его выполнения подбирается ритмичная музыка с интервалами четыре четверти.

Предлагаю выполнить комплекс «Лыжные палки, прутья, скакалки...» (гр. Дрозды, песня «Лыжные палки, прутья, скакалки...»), см. приложение). Ссылка <https://yadi.sk/d/juSiOdhN3L3qfL>

Шаги возле степа руки на поясе.	Проигрыш
Согнуть руки в локтях (имитируем движения рук с лыжными палками), шаги возле степа.	Лыжные палки, Путья, скакалки, Коньки и клюшки, Гимнастки подружки. На тренировку без опоздания, Важна подготовка, а главное знание, Где отдохнуть, а где ускоряться, Чтобы дольше продержаться.
Руки на поясе, поднимаемся на степ поочередно с правой ноги, затем левую ногу приставляем на степ. Спуск со степа с правой ноги.	Припев песни со слов: «Вниз-вверх, и по порядку...»
Стоя возле степа, руки вдоль туловища. Поочередно поднимаем сначала правое, затем левое плечо, затем опускаем правое и левое плечо.	2 куплет со слов: «Плечи шире о штанги и гири.....»
Руки на поясе, поднимаемся на степ поочередно с правой ноги, затем левую ногу приставляем на степ. Спуск со степа с правой ноги.	Припев песни со слов: «Вниз-вверх, и по порядку...»
Стоя возле степа, ноги на ширине плеч. Сгибание к правой ноге – выпрямиться, тоже - к левой ноге.	Со слов «И так ноги на ширине плеч...»
Ходьба возле степа, махи руками.	Всё по минутам, По расписанию, В два-три захода Следим за дыханием,

	<p>Ядра метаем, Крутим педали Мы все заберем золотые медали.</p>
<p>Руки на поясе, поднимаемся на степ поочередно с правой ноги, затем левую ногу приставляем на степ. Спуск со степа с правой ноги.</p>	<p>Припев песни со слов: «Вниз–вверх, и по порядку...»</p>

По окончании комплекса всегда выполняются упражнения на восстановление дыхания, растяжки, игры малой подвижности.

Занимайтесь аэробикой на степах и будьте здоровы!

Литература

1. Давыдов В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики. Учебное пособие. - Волгоград: изд-во Волгогр.гос.ун-та, 2004. - 124 с.
2. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Мозаика»/авт.-сост. В.Ю.Белькович, Н.В.Гребенкина,И.А.Кильдышева. - М.: ООО «Русское слово - учебник», 2014. - 464с.
3. <https://botan.cc/prepod/fizkultura/ofymp3lw.htm>
Кузнецова Е.Ф. Степ-аэробика как средство развития базовых двигательных качеств старших дошкольников
1. http://webkind.ru/text/934717957_944368473p531165568_text_pesni_vniz_vverh.html
2. <http://detsad-detctvo.ru/konkurs-zdorovyie-deti-zdorovaya-strana/konkursnyie-materialyi/opyit-pedagogov/tvorcheskaya-masterskaya-pedagogov/papulova-ayu-step-aeierobika-v-detskom-sadu> Папулова А.Ю. Степ-аэробика в детском саду
3. <https://solncesvet.ru> Рабочая программа дополнительного образования “Волшебные ступеньки” для детей 5-7 лет по степ-аэробике, С.В.Крашенинникова.