

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №2 «Дюймовочка» общеразвивающего вида с приоритетным  
осуществлением деятельности по художественно – эстетическому  
развитию детей».**

**МАСТЕР – КЛАСС на тему:  
«Использование степ - платформ  
в оздоровительной работе с детьми».**

**Выполнила: Е. А. Матинская  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ № 2 «Дюймовочка»**

г.Шарыпово- 2014 г.

Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением.

В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Проблемы экологии, занятость родителей, низкий уровень двигательной активности семьи - все это не укрепляет здоровье ребенка, а наоборот. По данным Е.Н. Вавиловой, Н.А.Ноткиной, М.А.Правдова, Ю.К.Чернышенко, В.И. Усакова от 30% до 40% детей старшего дошкольного возраста имеют низкий уровень двигательного развития. Причины этого кроются в современном образе жизни. Педагоги, медики отмечают общую тенденцию для детских учреждений - снижение двигательной активности детей и повышение заболеваемости Ю. Ф.Змановский, М.А.Рунова, С.Б.Шарманова, А.И.Федоров. Именно поэтому проблема ухудшения здоровья населения страны и снижения потребности в занятиях спортом особенно детей становится национальной. Актуальность данной проблемы определена в Законе «Об образовании» (подраздел 2, ст.1, ч.1), Федеральной программе развития образования, в Конвенции о правах ребенка и является основным направлением национальной образовательной инициативы «Наша новая школа».

Передо мной сразу возникла **проблема**: как можно использовать степ - платформы в оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста?

***Цель мастер - класса:***

Представление опыта работы по использованию степ - платформ в оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста по образовательной области «Физическая культура».

## Задачи:

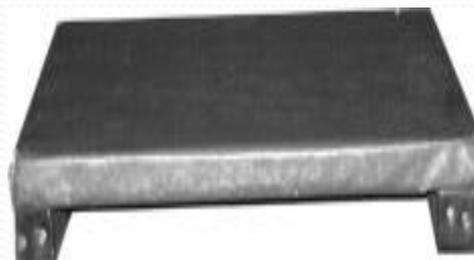
- повысить уровень профессиональной компетентности участников мастер – класса по образовательной области «Физическая культура»;
- предложить комплекс ОРУ, подвижные игры с использованием степ – платформ, направленных на оздоровление детей дошкольного возраста по образовательной области «Физическая культура»;
- сформировать у участников мастер – класса мотивацию на использование степ - платформ в оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста по образовательной области «Физическая культура».

# Работа проводилась в 3 этапа:

## 1 этап: знакомство со степ - платформами

- **Степ-аэробика** - это ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ - платформы) под танцевальную музыку. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.
- "*Step*" в переводе с английского языка буквально означает «шаг». В конце XX века Джина Миллер разработала новую методику – степ-аэробику.

**Степ** — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см, легкий и обтянутый мягким дерматином.



## **Работу со ступнями начинаем с несколько простых, но важных правил:**

- Выполнять шаги в центр ступеньки - платформы;
- Ставить на ступеньку-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- Спускаясь со ступеньки - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать от ступеньки - платформы больше, чем на длину ступни;
- Не начинать обучение детей работе руками, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;
- Не подниматься и не опускаться со ступеньки - платформы, стоя к ней спиной;
- Делать шаг с лёгкостью, не ударять по ступеньке - платформе ногами.

## **2 этап : выполнение творческих заданий и составления комплексов ОРУ**

**Комплекс упражнений** состоит из

подготовительной и основной части.

Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Все упражнения основной части выполняются на степе в легком танцевальном ритме с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

**Один комплекс степ-аэробики** выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут изменяться и усложняться.

**3 этап: разучивания комплекса ОРУ, использование степ – платформ в подвижных**

# Результаты работы:

Снижение заболеваемости :

2012- 2013 учебный год на 18 %;

2013- 2014 учебный год на 28 %;

Развития физических качеств:

2012- 2013 учебный год на 14 %;

2013- 2014 учебный год на 16 %;

( бег 30 метров со старта, бег 10 метров с хода,  
челночный бег, бег зигзагом 10 метров)



Не бойтесь фантазировать! Степ-аэробика – это вид спорта, в котором есть место выдумке и творчеству.



**Спасибо за внимание!**