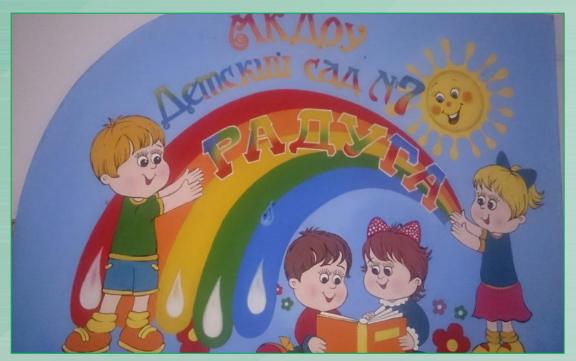
Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №7» г.Алагира



Подготовила: Цахоева Зарина Тасолтановна по теме:

> «Степ – аэробика в детском саду»



СТЕП - АЭРОБИКА

Степ (от англ. step — шаг, делать па или теп, тепданс от англ. tep, tepdance — легкий стук или удар, или чечетка) — направление в эстрадном танце, ставящее во главу угла ритмический рисунок звуков, возникающий от удара стопы об пол.

Степ – аэробика популярна во всем мире. Этот вид спорта известен более 10 лет, хотя в России о нем узнали совсем недавно.

Он в качестве аэробики был изобретен в США известным фитнес инструктором Джинной Миллер.

Степ – аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ – платформе.

Цель занятий: Создать условия для полноценного развития двигательных навыков и умений, физических качеств, положительного отношения к здоровому образу жизни, посредством занятий стэп — аэробикой.





Задачи степ - аэробики:

- Формировать навыки правильной осанки, развивать мышечную систему через упражнений на степ платформе;
- развивать координацию движений.
- укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему.
- развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию, ловкость, гибкость).
- улучшать музыкальную и двигательную память детей.
- расширять двигательный опыт детей.
- развивать эстетический вкус и интерес к занятиям

Этапы:

- 1 этап –Подготовительный включает в себя:
- · знакомство со степ доской;
- знакомство с основными движениями степ аэробики.

2 этап

- освоение детьми основных элементов степ аэробики;
- умение связать разные элементы между собой;
- умение связать движения с музыкой.
- •3 этап заключительный.
- •включает в себя:
- подведение итогов;
- показ открытого занятия .



Классификация упражнений степ - аэробики по целевой направленности

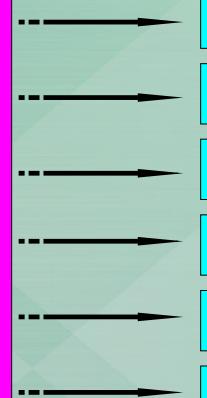
Упражнения степ - аэробики

Содействие профилактике и коррекции различных заболеваний (опорно-болезни летких, внутренних органов и др.)

Развитие двигательных способностей (силы, координации, гибкости, функции равновесия, вестибулярного аппарача) Развитие музыкальноритмических и творческих способностей в целях и развлечения (массаж, игры, танцы, ритмические

Классификация упражнений степ - аэробики по педагогическому признаку

Упражнения на степ платформах, используемые на занятиях



Гимнастические упражнения (разновидности бега, ходьбы, прыжков; ОРУ)

Основные (базовые) шаги аэробики, (соединенные в блоки и комбинации)

Танцевальные упражнения (элементы ритмики, хореографии и современных танцев)

Коррекционно-профилактические упражнения (профилактика и коррекция различных заболеваний)

Подвижные и музыкальные игры и эстафеты

Упражнения с предметами (гантели, мячи, султанчики, ленты, гимнастические палки)

Требование к проведению упражнений на степ - платформах

Научить правильно ставить стопу на степ, без «провисов» **Подгруппа занимающихся** не более 6-15 человек

Избегать резких и быстрых движений, скручиваний в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины

Одежда должна быть удобна, обувь на резиновой основе



Начинать с простых упражнений и облегченных исходных положений, постепенно переходя к более сложным

Следить за правильной осанкой, не перегружать спину

Необходимо научить ребенка приемам самостраховки Расстояние между занимающимися должно быть не менее 1 метра

Для сохранения правильного положения тела во время степ - аэробики необходимо:

- Держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- Избегать перенапряжения в коленных суставах;
- Избегать излишнего прогиба спины;
- Не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- При подъеме или опускании со степ платформы всегда использовать безопасный метод подъема;
- Стоя лицом к степ платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- Держать степ платформу близко к телу при ее переносе.

Основные правила техники выполнения степ - тренировки

- Выполнять шаги в центр степ платформы;
- Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- Опускаясь со степ платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать больше, чем на длину ступни от степ платформы;
- Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;
- Делать шаг с легкостью, не ударять по степ платформе ногами.

Структура занятий

| Время | Содержание | Темп музыки | Контроль нагрузки | | |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|--|--|
| Подготовительная часть | | | | | |
| 5-7 мин. | Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Стретчинг. | 120 акцентов в минуту | Внешнее проявление, самооценка. | | |
| Аэробная часть (основная) | | | | | |
| 15-20 мин. | Комбинации из элементов степ - аэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений, в завершении основной части можно включить подвижную игру | 130-140 | Пульс, дыхание, внешнее проявление. | | |
| Заключительная часть | | | | | |
| 4-6 мин. | Упражнения на расслабление, равновесие, растягивание, а так же на гибкость — стретчинг, выполняемых в положении сидя, лёжа, стоя. | Медленная, танцевальная музыка. | Внешнее проявление, самооценка. | | |

Расписание занятий

| Возраст детей | Количество детей | Количество занятий в неделю | Длительность занятий |
|---------------|---------------------|-----------------------------------|-------------------------|
| 5-6 лет | 15 человек | 1 раз | 25 минут |
| 6-7 лет | 15 человек | 1раз | 30 минут |





За короткое время степ — аэробика стала одним из любимых занятий для детей нашего детского сада.

Степ требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия. На нем сложнее двигаться, требуется контроль над собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если усложнить ее постепенно, для детей посильна и интересна.

Атрибуты используемые на степ - аэробике

На занятиях степ - аэробики для усложнения, а так же для поддержания интереса у детей, можно использовать различные дополнительные атрибуты:

- султанчики, ленточки.
- мячи
- гимнастические палки

Султанчики, ленточки







Мячи







Гимнастические палки





Степ-платформы можно использовать в подвижных играх

- «Бездомный заяц»
- «Великаны и гномы»
- «Займи облако»
- « Цирковые лошади»
- « Физкульт Ура!»







Литература:

- «Обруч» № 2/2003
- «Обруч» №1/2005
- «Обруч» №5/2007.



• Железняк Н.Ч. Занятия на тренажёрах в детском саду.- М.: Скрипторий, 2003



Спасибо за внимание!!!