

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 упражнения 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 .

# Виды занятий по степ - аэробике

**Виды**

```
graph TD; A[Виды] --- B[Традиционные]; A --- C[Сюжетные]; A --- D[Игровые];
```

**Традиционные**

**Сюжетные**

**Игровые**

# Классификация упражнений степ - аэробики по целевой направленности

Упражнения  
степ - аэробики

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

Развитие двигательных  
способностей (силы,  
координации, гибкости,  
функции равновесия,  
вестибулярного  
аппарата)

Развитие музыкально-  
ритмических и творческих  
способностей в целях  
рекреации, досуга, отдыха  
и развлечения (массажи,  
игры, танцы, ритмические  
упражнения)

# 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
<b>Подготовительная часть</b>			
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.
<b>Аэробная часть (основная)</b>			
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.
<b>Заключительная часть</b>			
4-6 мин.	Упражнения на расслабление, равновесие, растягивание, а также 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.
- Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе.-Ростов – на Дону.:Феникс.
- Железняк Н.Ч. Занятия на тренажёрах в детском саду.- М.: Скрипторий, 2003



**Спасибо за внимание!!!**