

Степ-аэробика в детском саду



МКДОУ «Новоусманский д/с №1 ОВ»
Инструктор по физической культуре
Зацепина Альбина Борисовна

Актуальность.

- Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Согласно ФГОС дошкольного образования одним из ведущих направлений является безусловно физическое развитие детей, цель которого формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; формирование элементарных норм и правил ЗОЖ приобретение опыта в двигательной деятельности. В связи с этим возникла настоятельная необходимость совершенствования двигательного режима ДООУ путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, направленных на активизацию двигательной деятельности. Одним из этих средств являются занятия степ-аэробикой.



Цель:

- физическое развитие детей старшего дошкольного возраста средствами занятий физкультурно-оздоровительной направленности (степ-аэробики).

Задачи:

- 1. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия). 2. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой системы организма. 3. Улучшить физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость, чувство равновесия, ориентировку в пространстве. 4. Закреплять умение детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки. 5. Воспитывать морально-волевые качества: внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов, выдержку.



Что такое степ-аэробика? Степ-аэробика для детей - это целый комплекс упражнений различных по темпу и интенсивности, во время выполнения которых идёт работа всех мышц и суставов. Особенностью степ-аэробики является использование специальной степ-платформы, которая позволяет выполнять различные шаги (сеп от англ. step- шаг).

- Для работы по данной технологии не требуется приобретения дорогостоящего оборудования. Достаточно шаговой скамейки, высотой не менее 8 см и не более 10 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см, обтянутой ковровином, которую можно изготовить своими руками.



Основные правила техники выполнения степ-тренировки

1. Выполнять шаги в центр степ - платформы;
2. Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
3. Опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней;
4. Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;
5. Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;
6. Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами.



Затем идет разучивание основных элементов:

1. Базовый шаг
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе.
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4. Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты)
5. Касание платформы носком свободной ноги.
6. Шаг через платформу
7. Выпады в сторону и назад
8. Приставные шаги вправо, влево, вперёд, назад, с поворотами.
9. Шаги на угол
10. В – шаг
11. А – шаг
12. подскоки (наскок на платформу на одну ногу)



13 . Прыжки 14. Верхняя часть мышц спины. Лёжа на животе, на степ-платформе, голени лежат на полу, руки согнуты, предплечья вверх. Отвести руки назад, вернуться в и. п. 15. «Лодочка» на животе. 16. Отжимание в упоре лёжа усложняется, если стопы фиксированы на платформе. 17. Упор сзади, используйте край платформы, является хорошим упражнением для трицепса. 18. Ряд упражнений для мышц живота целесообразно выполнять лёжа на спине, на платформе. 19. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.



Формы работы.

- Степ-аэробика может проводиться: в виде полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста (продолжительность 25-35 минут); как часть занятия (продолжительность 10-15 минут); в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект; в виде показательных выступлений детей на праздниках.



Каждое занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной части.

- Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке.



- В основной части, помимо степ-аэробики, используем и такие нетрадиционные формы работы, которые пришли к нам из разных стран и континентов - это восточная гимнастика. В силовую часть включаем упражнения, воздействующие на мышцы брюшного пресса, груди, спины, шеи и ног. Основная часть заканчивается комплексом упражнений для растягивания мышц - стретчингом.



Большую роль играет наличие подвижных игр. Двигательная деятельность ребёнка в игре вовлекает в работу разнообразные мышцы, способствуя рассеянной мышечной нагрузке и предупреждая утомление.

Цирковые лошадки



Паук и мухи



Белый медведь и моржи

Птицы в гнёздах



Перемени предмет



Атомы



Пчёлки собирают нектар



- Заканчивается занятие упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе. На наш взгляд, техники релаксации учат детей различать состояния напряжения и расслабления.



Игровые задания на степах:

«Флюгер на крыше», «Птички на ветке», «Пингвины»,
«Аист на крыше».



Ожидаемые результаты

- 1 . Оптимизируется рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия) 2. Улучшится работа органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой системы организма. 3. Улучшатся физические способности, воспитанник проявляет развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, координации движений, силы, чувства равновесия, ориентировки в пространстве. 4. Закрепится умение детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки. 5. Воспитанник правильно выполняет все виды основных движений на степ-платформах, знает основные базовые шаги, умеет выполнять комплексы упражнений в определённом порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением. 6. Воспитанник проявляет дисциплинированность, выдержку, сосредоточенность в достижении положительных результатов, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.



Заключение:

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.



Спасибо за внимание!
Будьте здоровы!

