

Степ-аэробика для детей.

МКДОУ «Детский сад «Солнышко»
г. Щигры Курской обл.
инструктор по физической культуре
Кочукова Анна Геннадьевна.

Актуальность.

В последние годы наблюдается снижение двигательной активности детей, которые проводят свой досуг, сидя за компьютерами или телевизором. А именно в детском возрасте потребность в движении особенно велика. Проблема физического развития детей является одной из наиболее актуальных и приоритетных в работе нашего детского сада.

Для развития физических качеств в ДООУ можно использовать степ-аэробику.



Степ-аэробика – это ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ- платформы или степер) под танцевальную музыку.

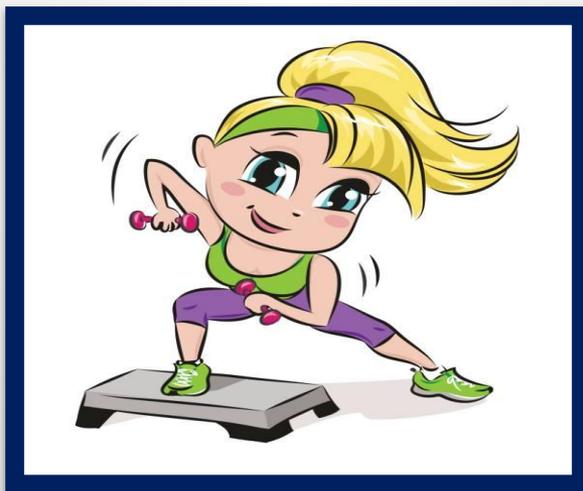
«Степ» в переводе с английского языка означает «шаг». Степ в качестве гимнастики или аэробики был изобретен в США в конце 20 века известным фитнес-инструктором Джинной Миллер.



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 мягким дерматином, которую можно изготовить своими руками.



Цель – формирование у детей базы знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанной потребности в систематических занятиях спортом.



Задачи:

- **формирование осанки, костно – мышечного корсета;**
- **развитие подвижности в суставах;**
- **профилактика плоскостопия;**
- **тренировка равновесия;**
- **развитие координации движения**
- **укрепление и развитие сердечно – сосудистой, дыхательной системы;**
- **улучшение мышечного тонуса;**
- **формирование умения ритмически согласовывать выполнение простых движений.**

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.



Утренняя гимнастика



Часть НОД (вводная или основная)



Подвижные игры, эстафеты



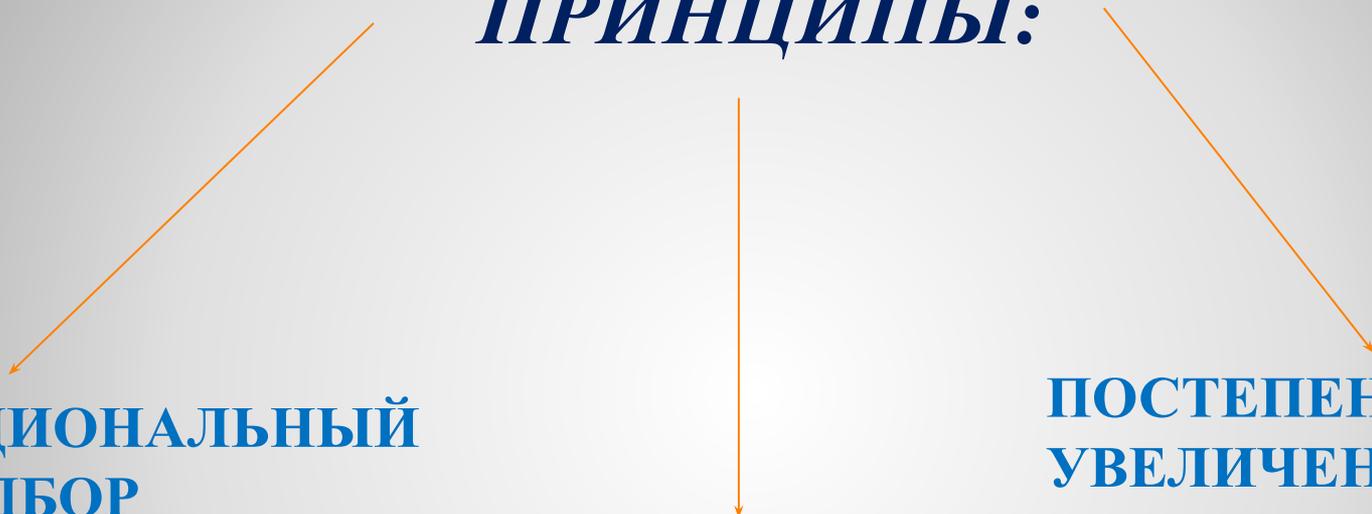
Занятия.



Показательное выступление.



ОСНОВНЫЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ:



**РАЦИОНАЛЬНЫЙ
ПОДБОР
УПРАЖНЕНИЙ.**

**РАВНОМЕРНОЕ
РАСПРЕДЕЛЕНИЕ
НАГРУЗКИ НА
ОРГАНИЗМ.**

**ПОСТЕПЕННОЕ
УВЕЛИЧЕНИЕ
ОБЪЕМА И
ИНТЕНСИВНОСТИ
НАГРУЗКИ.**

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ СТЕП-АЭРОБИКИ:

- ❖ **Обучение простым шагам.**
- ❖ **При овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук.**
- ❖ **После освоения медленного темпа, переходить на быстрый.**
- ❖ **Выполнять один комплекс в течение 2-3-х месяцев, видоизменяя, усложняя отдельные упражнения.**

Техника безопасности при занятиях на ступах.

- **Подъем на степ осуществляется за счет ног, а не спины.**
- **Ступню ставить на степ полностью.**
- **Выполнять шаги в центр ступа.**
- **Спину держать прямо.**
- **Не делать резких движений.**
- **Выполнять одно движение не более одной минуты.**
- **Чистота сердечных сокращений не должна превышать 150-160 ударов в минуту.**
- **Обильное питье после занятий.**

*Музыка должна быть
ритмичной.*



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

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

Значение степ - аэробики.

- развитие уверенности, ориентировки в пространстве;
- стойкий интерес к физической культуре, здоровому образу жизни;
- развитие общей выносливости;
- совершенствование точности движений;
- воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы, гибкости, пластичности;
- эффективность физической нагрузки.

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.



Спасибо за внимание!