

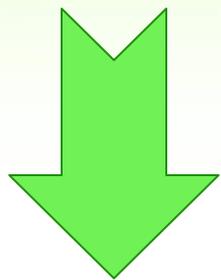
**Степ-аэробика как
средство
формирования
потребности в
физическом
совершенствовании у
детей дошкольного
возраста**



**Инструктор по физкультуре
МБДОУ №56, г. Солнечногорск,
Московская область**

Иванова Татьяна Ивановна

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной



Обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности.



Кто же отвечает за формирование здоровья детей?

родители

педагоги

Медицинские
работники

**Данные
Первого
Московского
медицинског
о
университет
а имени И.М.
Сеченова**

50%
дошкольников
имеют различные
отклонения в
состоянии
здоровья

Первое место
занимают
болезни
опорно-
двигательного
аппарата

20% имеют
хронические
заболевания

10-15 лет назад



**Сегодн
я**

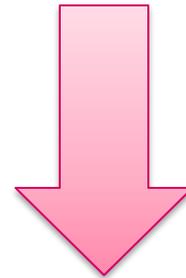


Чрезмерное увлечение родителей интеллектуальным развитием детей



Задача педагога и родителя

Сформировать у ребёнка понимание
важности
физических упражнений, спорта



Главная роль в её решении
у **дошкольных**
образовательных учреждений

Основные цели ДОУ – охрана и укрепление здоровья детей



- Физкультурно-оздоровительная работа



- Формирование базовых двигательных умений и навыков



- Развитие физических качеств и психических процессов



- Развитие умственной сферы.

**Хочешь быть здоровым – бегай!
Хочешь быть красивым – бегай!
Хочешь быть умным – бегай!**

Древнегреческая пословица



Одним из современных направлений физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста стали занятия **аэробикой**



**Аэробика – это система
общеразвивающих и
танцевальных
упражнений
(энергообеспечение
которых осуществляется
за счёт использования
кислорода) выполняемых
под музыкальное
сопровождение,
объединенных в
непрерывный комплекс,
который направлен на
работу сердечно-
сосудистой и
дыхательной системы.**



К аэробным относятся только те циклические упражнения, в которых участвуют не менее 2/3 мышечной массы.



Термин «аэробный»

означает «живущий в воздухе» или «использующий кислород».

Аэробные упражнения относятся к таким видам физической нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течение продолжительного времени. Они предъявляют организму требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода. В результате происходят благоприятные изменения в лёгких, сердце и сосудистой системе.



Степ-аэробика - один из самых простых и эффективных стилей и направлений аэробики. В переводе с английского языка «степ» означает «шаг».



Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе, высота, которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений.



Особенность степ – аэробики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на детский организм.



Серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно - сосудистую систему;

наклоны и приседания — на двигательный аппарат,

методы релаксации и внушения — на центральную нервную систему.

Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах,

беговые серии — выносливость,

танцевальные — пластичность и т.д.



В зависимости от выбора применяемых средств занятия степ – аэробикой могут носить преимущественно

атлетический,

танцевальный,

психорегулирующий

или смешанный характер.



Характер энергообеспечения, степень усиления функций дыхания и кровообращения зависят от вида упражнений.

Серия упражнений партерного характера (в положении лежа, сидя) оказывает наиболее стабильное влияние на систему кровообращения. ЧСС не превышает 130 уд./мин., т.е. не выходит за пределы аэробной зоны.

Таким образом, работа в партере носит преимущественно аэробный характер.

В серии упражнений, выполняемых в положении стоя, упражнения для верхних конечностей также вызывают увеличение ЧСС до 130 уд./мин., танцевальные — до 150, а глобальные (наклоны, глубокие приседания) — до 160 уд./мин.

Наиболее эффективное воздействие на организм оказывают серии беговых и прыжковых упражнений.

Аэробную активность характеризует повышение частоты пульса до уровня 85% от максимума.

Пульс выше 85% от максимального значения подходит только для анаэробной тренировки.



Самый простой способ определить максимальную частоту вашего пульса — это отнять от числа 220 ваш возраст.

Более уточненная формула для расчета **максимальные ЧСС - HRmax = 205.8 - (0.685 * возраст).**

Например, максимальная частота сердечных сокращений для человека в возрасте 30 лет будет равняться 190 ударам в минуту (220 — 30 = 190), а по уточненной формуле 185 ударам в минуту.

Следовательно, при занятиях аэробикой пульс такого человека должен составлять от 123 до 161 ударов в минуту (от 65% до 85% от максимального ЧСС).

На занятиях оздоровительной направленности выбор темпа движений и серий упражнений должен осуществляться таким образом, чтобы тренировка носила в **основном аэробный характер** (с увеличением ЧСС в пределах 130—150 уд./мин.).

Тогда наряду с улучшением функций опорно-двигательного аппарата (увеличением силы мышц, подвижности в суставах, гибкости) возможно и повышение уровня общей выносливости, но в значительно меньшей степени, чем при выполнении циклических упражнений.



Оздоровительные, лечебные, воспитательные и образовательные задачи степ-аэробики:

- формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет.
- развивать координацию движений.
- укреплять сердечнососудистую и дыхательную системы.
- развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др).
- улучшать музыкальную и двигательную память детей.
- расширять двигательный опыт детей.
- развивать эстетический вкус и интерес к занятиям.

Организуя степ-тренировку, нельзя забывать о **технике безопасности и физической нагрузке** для детей определённого возраста, её распределении с учётом состояния их здоровья, уровня физической подготовленности.

Так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.



Техника степ - аэробики предполагает постоянное поддержание правильной осанки. Поэтому очень важно напоминать детям о необходимости сохранения правильного положения тела во время всех движений.



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

- Держать плечи развёрнутыми, грудь вперёд, ягодицы напряжёнными, колени расслабленными;
- Избегать перенапряжения в коленных суставах;
- Избегать излишнего прогиба спины;
- Не делать наклон вперёд от бедра, наклонятся всем телом;
- При подъёме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъёма;
- Стоя лицом к степ - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- Держать степ-платформу близко к телу при её переносе.



Основные правила техники выполнения степ - тренировки:

- Выполнять шаги в центр степ - платформы;
- Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, 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;



Основные правила техники выполнения степ - тренировки:

- Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;
- Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;
- Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами.
- Занятия надо проводить только в кроссовках или спортивных тапочках.



Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений. При выборе музыкального сопровождения инструктор должен руководствоваться наличием в композиции чёткого ударного ритма. Для каждого отрезка степ - программы музыка должна подбираться с учётом рекомендаций по темпу и продолжительности.





Важной частью степ - тренировки являются словесные команды. Они должны быть краткими и чёткими.



Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.



Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. Нагрузка должна быть оптимальной.

1. *Метод сходства.*

При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

2. *Метод усложнения.*

Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

3. *Метод повторений.*

4. *Метод музыкальной интерпретации.*

1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.)

5. *Метод блоков.* Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

6. *«Калифорнийский стиль».* Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях

Формы работы с детьми Степ-аэробикой:

- Полное занятие оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста.
- Часть занятия (продолжительностью от 10 минут) вместо ОРУ.
- Утренняя гимнастика.
- Показательные выступления на праздниках.
- как степ-развлечение.

Структура полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста.

Занятие должно состоять из трёх частей:

- подготовительная часть (разминка) - 5 минут;
- основная часть – 15-20 минут;
- заключительная часть – 5 минут.



Вводная часть

Время	Содержание	Темп музыки	Контроль нагрузки
5 минут	Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. (Разные виды ходьбы, подскоки, бег)	120 акцентов в минуту	Внешнее проявление, самооценка.



Аэробная (основная) часть

Время	Содержание	Темп музыки	Контроль нагрузки
15-20 минут	Степ-аэробика – 4-5 минут Силовая гимнастика на ступах – 4-5 мин. Школа мяча – 4-5 минут Подвижная игра – 4-5 минуты.	130-140 акцентов в минуту	Пульс, дыхание, внешнее проявление.



Аэробная (основная) часть

Время	Содержание	Темп музыки	Контроль нагрузки
15-20 минут	Степ-аэробика – 4-5 минут Силовая гимнастика на степах – 4-5 мин. Школа мяча – 4-5 минут Подвижная игра – 4-5 минуты.	130-140 акцентов в минуту	Пульс, дыхание, внешнее проявление.



Аэробная (основная) часть

Время	Содержание	Темп музыки	Контроль нагрузки
15-20 минут	Степ-аэробика – 4-5 минут Силовая гимнастика на ступах – 4-5 мин. Школа мяча – 4-5 минут Подвижная игра – 4-5 минуты.	130-140 акцентов в минуту	Пульс, дыхание, внешнее проявление.



Аэробная (основная) часть

Время	Содержание	Темп музыки	Контроль нагрузки
15-20 минут	Степ-аэробика – 4-5 минут Силовая гимнастика на степах – 4-5 мин. Школа мяча – 4-5 минут Подвижная игра – 4-5 минуты.	130-140 акцентов в минуту	Пульс, дыхание, внешнее проявление.



Заключительная часть

Время	Содержание	Темп музыки	Контроль нагрузки
4-5 минут	Упражнения на расслабление, равновесие, растягивание, а так же на гибкость – стретчинг, выполняемых в положении сидя, лёжа, стоя.	Медленная танцевальна я музыка	Внешнее проявление, самооценка



На занятиях физической культуры **степ можно применять:**

- в вводной части: ходьба по платформам и между ними *(для формирования правильной осанки)*;



На занятиях физической культуры **степ можно применять:**

- в общеразвивающих упражнениях под музыку: отжимание, приседание, ходьба (совместно с работой рук, головы, туловища)



На занятиях физической культуры **степ можно применять:**

- в основных видах движений: прыжки, бег и т. д.



На занятиях физической культуры **степ можно применять:**

- в подвижных играх: «Птички и клетка», «Самый быстрый», «Кто быстрее добежит до флажка», «Зоопарк», «Бездомный заяц», «Птички на ветках», «Воробышки и автомобили» и др.



На занятиях физической культуры **степ можно применять:**

- в играх малой подвижности: «Дружные пингвины», «Будь внимателен», «Летает, не летает», «Море волнуется».

Младший дошкольный возраст



В младшей дошкольном возрасте только начинаем знакомиться со степенями. Основные упражнения на степе это ходьба. Мы учимся выполнять шаги на степ и со степа. Руки в работу не включаем. Руки при ходьбе либо свободны, либо на поясе.

Средний дошкольный возраст



Начиная со средней группы активно начинаем подключать при ходьбе на стезах руки.

Старший дошкольный возраст



В старшем дошкольном возрасте увеличивается темп музыки, количество базовых шагов и длительность нагрузки. В работу можно включать комплексы с предметами: мяч, обруч, султанчики и др.

Спасибо за внимание !



