



«Ступеньки здоровья»

*«Степ-аэробика, как
нетрадиционные формы работы
по физическому воспитанию
дошкольников»*



Составитель:

Касимцева Галина Григорьевна

*Инструктор по физической культуре,
первой квалификационной категории*

Что такое степ-аэробика?

Особенностью степ-аэробики является использование специальной степ-платформы, которая позволяет выполнять различные шаги (степ от англ. step-шаг).

* Это нестандартное оборудование способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета, развитию координации движения.

Умению ритмически согласованно выполнять простые движения, которые выполняются легко и длительное время не вызывают утомления.

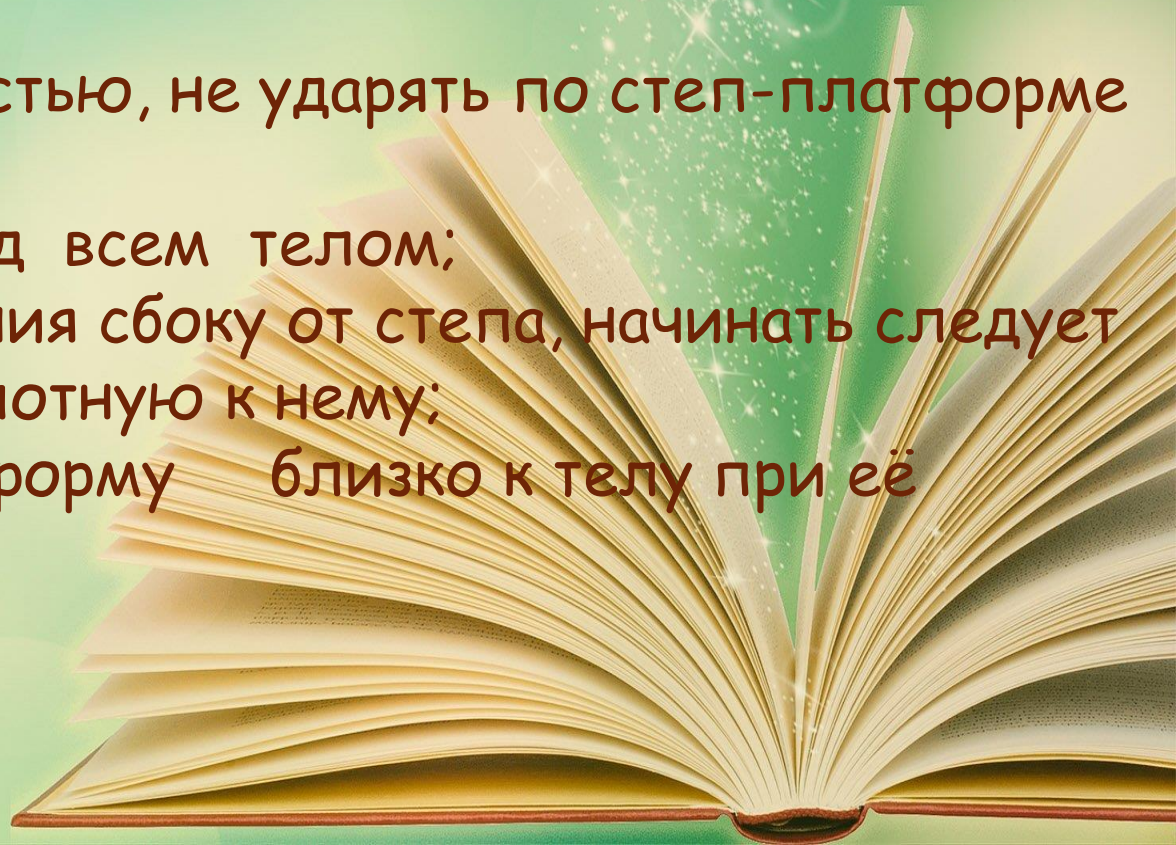


Актуальность

- * Большая популярность степ - аэробики обуславливается: простотой движений и доступностью для детей без специальной двигательной и танцевальной подготовки;
- * Вариативность движений высока, что позволяет пробудить большой интерес детей.
- * Регулярные занятия степ - аэробикой позитивно влияют на психическое состояние детей.
- * Ритмичная музыка и согласованные с ней движения создают благоприятные возможности для того, чтобы сосредоточить внимание на себе.

Правила техники выполнения.

1. Выполнять шаги в центр степ-платформы;
2. Ставить на степ-платформу всю подошву при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку;
3. Спускаясь со степ-платформы, вставать достаточно близко к ней;
4. Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ-платформе ногами;
5. Наклоняться вперёд всем телом;
6. Выполняя упражнения сбоку от степа, начинать следует с ноги, стоящей вплотную к нему;
7. Держать степ-платформу близко к телу при её переносе.



Цели:

- *Развивать физические качества.
- *Формировать правильную осанку, стопу.
- *Стимулировать работу дыхательной, ССС организма.
- *Создавать положительный психологический настрой
- *Развивать навыки выполнения основных элементов движений на степах.

Задачи:

- *Развивает точность и координацию движений.
- * Развивает гибкость и пластичность.
- * Воспитывает выносливость.
- умение ориентироваться в пространстве.
- * Обогащает двигательный опыт ребенка.
- *Повышает эмоциональный уровень.
- *Развивает чувство ритма.

Организация, структура занятия «Степ-аэробики»

Программа рассчитана для детей среднего и старшего дошкольного возраста, в группе максимум 20 детей.

- К занятиям степ - аэробикой допускаются практически все дети, посещающие детский сад.
- Абсолютными противопоказаниями для использования степов являются: хронические и острые заболевания почек, хронические заболевания органов дыхания и пороки сердца.
- Для проведения занятий не требуется больших залов, степ-платформы легко устанавливаются благодаря легкости транспортировки.

Занятие состоит из 3-х частей;

*подготовительной, *основной, *заключительной.

Длительность занятия;

средний дошкольный возраст-20-25 мин. старший дошкольный возраст-25-30 мин.



Позитивное воздействие занятий выражается в следующем:

- Профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.
- Развитию двигательной памяти, улучшение двигательных качеств.
- Выработке привычки заниматься физическими упражнениями.
- Развитию чувства ритма и музыкальной памяти .
- Степ-аэробика позволяет в короткий срок добиться хороших результатов, а именно скорости выполнения движений .
- Основные движения просты и вполне доступны детям без специальной двигательной подготовки.

Ожидаемый результат:

- * Повышение уровня физического развития;
- * Формирование правильной осанки, стопы;
- * Укрепление и развитие мышечного аппарата;
- * Повышение устойчивости вестибулярного аппарата;
- * Развитие скорости выполнения движений;
- * Развитие творчества в движении.

Параметры физической подготовленности

Высокий уровень – 3 б.	Средний уровень – 2 б.	Низкий уровень – 1 б.
<ul style="list-style-type: none">• Ходьбу на степе выполняют ритмично, легко, сохраняя правильную осанку;• Знают исходное положение, последовательность выполнения упражнений;• Умеют варьировать упражнения;• Движения красивы, выразительны, скоординированы,• Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением;• Синхронность;• Развивают творчество в двигательной деятельности	<ul style="list-style-type: none">• Ходьбу на степе выполняют ритмично, сохраняя правильную осанку;• Иногда затрудняются в последовательности выполнения упражнений;• В основной части движения не всегда выразительны;• Согласуют ритм с музыкальным сопровождением;• Умеют варьировать упражнения.	<ul style="list-style-type: none">• Ходьбу на степе выполняют не выразительно;• Путаются в последовательности выполнения упражнений;• Затрудняются в варьировании упражнений;• Не всегда согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением;• Движения не синхронны

К концу года дети должны уметь

- Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения, движения под музыку
 - Ориентироваться в пространстве
 - Выполнять упражнения на степях, сохраняя равновесие.
- Выполнять физические упражнения из разных И.п., четко, ритмично, в заданном темпе, под музыку.
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, творчество в двигательной деятельности, грациозность, выразительность движений.

