Степ-аэробика в детском саду (из опыта работы)

Выступление на семинаре-практикуме

«Использование нетрадиционных методов оздоровления детей в ДОУ».

для инструкторов по физической культуре

подготовила инструктор по физической культуре

МБДОУ ««Детский сад комбинированного вида №1 им.Крупской»

Пашкова Л.В

2016-2017 учебный год.

Здоровьесберегающие технологии- это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития

Традиционными формами организации здоровьесберегающей работы в нашем ДОУ являются : физкультурные занятия, самостоятельная деятельность детей, подвижные игры, утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая, двигательно-оздоровительные физкультминутки, физические упражнения после дневного сна- «Гимнастика пробуждения», физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами, физкультурные прогулки (в парк, в лес, физкультурные досуги, спортивные праздники, оздоровительные закаливающие процедуры.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных нетрадиционных здоровьесберегающих средств физической культуры.

Вот и мы в нашем детском саду с используем во время физкультурных НОД аэробику на степ—платформах.

НОД на степ- платформах обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая тоже создает у детей хорошее позитивное настроение. Аэробика на степ- платформах проводиться:

- в виде полных НОД оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста (продолжительность 25—35 минут);

-как часть НОД (продолжительность 10—15 минут);

-в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;

-в виде показательных выступлений детей на праздниках и развлечениях ;

Степ – платформа – это пособие, предназначенное для работы с детьми 4 – 7 лет, её высота не более 10 см, ширина 25 см, длина – 40 см. Поверхность степа ни в коем случае не должна быть скользкой, её покрывают ребристой резиной. Это делается для того, чтобы предотвратить возможность травмы.

Первый плюс — это огромный интерес ребятишек к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Второй плюс — у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс — это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвертый плюс — воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.

Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма.

Но самое главное достоинство степ-аэробики — ее оздоровительный эффект.

Вводная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Во время занятия степ-аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

Сложность занятий повышается за счёт добавления поворотов, движений рук, изменения направления шагов, их модификаций, включая танцевальных элементов. Сначала разучивают шаги на степе, потом присоединяют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону.

**Комплекс степ аэробики в подготовительной к школе группе**

**Вводная часть**:

1. Ходьба по залу.

2. Ходьба на носках, на пятках.

3. Ходьба через степы. (выше ноги поднимаем через степы мы шагаем)

4. Бег змейкой между степами.

**Основная часть:**

1. Марш на месте перед платформой, руки активно работают. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться.)

Нашагивание на платформу.

2. Бейсик-степ. И. П. -о. с. перед платформой

1. Шаг на платформу попеременно правой и левой ногой. Поднимаемся и опускаемся по лестнице.

3. Степ-ап. И. П. – о. с. перед платформой

1. Шаг правой ногой на платформу, левой на носочек. На пол возвратиться с левой.

2. Повторить с левой ноги. Выглядит как шаг и легкий акцент.

4. Шаг-колено. И. П. - о. с. перед платформой

Поднимаемся на платформу как при степ- ап, но левую ногу не приставляем к правой, а сгибаем в колене и подтягиваем колено к животу. Не нужно выворачивать колено, пусть нога будет направлена прямо, а корпус при подъеме колена стремится чуть вперед.

5. Шаг – кик. И. П. - о. с. перед платформой

Поднимаемся на платформу одной ногой, вторую резко выбросить вперед имитируя удар.

6. Шаг-бэк. И. П. – о. с. перед платформой

Шаг одной ногой на платформу, второй мах назад.

7. Шаг–кёл. И. П – о. с. перед платформой

Правой ногой шаг на степ, левой захлест голени, подтягивая пятку к ягодице.

8. Ви-степ. И. П. о. с. - перед платформой

Поочередно наступаем ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.

9. Мамбо. И. П. -о. с. перед платформой

Левая нога на полу, правая нашагивает на степ, ставит точку и сразу делает шаг с точкой назад. Повторить в обе стороны.

10. Марш вокруг своей платформы по часовой стрелке.

11. Прыжки. И. П-о. с. на платформе правым боком.

Поочередно опускаем ноги на пол.

**Заключительная часть** :

Упражнения на расслабление-игра.

И. П. - лежа на спине.

Реснички опускаются,

Глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем (2 раза,

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши ручки отдыхают…

Ножки тоже отдыхают, отдыхают, засыпают (2 раза) .

Шея не напряжена и расслаблена она

Губы чуть приоткрываются.

Все чудесно расслабляются (2 раза)

Дышится легко, ровно, глубоко

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Хорошо нам отдыхать!

Нам пора уже вставать!

Вывод: Дети с нетерпением ждут занятий степ-аэробикой. Занятия всегда проходят динамично, эмоционально.