

«Использование степ – аэробики на занятиях по физической культуре с детьми старшего дошкольного возраста».

Подготовила: инструктор по физической культуре
Матис А.В.

Красноярск 2016

Степ – аэробика – это вид аэробики с использованием специальной платформы с регулируемой высотой, который получил название «степ – аэробика» (в переводе с английского «step» - шаг).



Степ – платформа — это пособие, предназначенное для работы с детьми, её высота не более 8 – 10 см, ширина 25 – 30 см, ширина – 40 см. Поверхность степа не должна быть скользкой, как правило ребристая или резиновая.



Универсальность и многофункциональность степ – платформы позволяют использовать её не только как ступеньку для восхождения и спусков шагами степ – аэробики, но и как гимнастический снаряд, как предмет, ориентир, препятствие или опору при выполнении упражнений разной направленности.

Как ориентир степ – платформа удобна в строевых упражнениях, играх, эстафетах, круговых тренировках.

Степ – аэробикой с дошкольниками можно заниматься в различных вариантах:

- на занятиях по физической культуре
- как часть занятия
- на утренней гимнастике
- в показательных выступлениях на праздниках и соревнованиях
- в индивидуальной работе

По структуре занятия с использованием степ – платформы схожи с классическими:

1-я часть – разминка

2-я часть – основная

3-я часть – заключительная

Виды движений с использованием степ – аэробики:

- В разминке: ходьба, бег по и между платформами, базовые шаги степ – аэробики;
- В основной части занятия: ору с предметами (гантели, гимнастические палки, мячи) и без них выполняются в виде степ – аэробики и в разных исходных положениях на степе;
- В подвижных играх и эстафетах

Музыка на занятиях по степ – аэробике.

Занятия степ – аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создают у детей хорошее настроение.

При выборе музыкального произведения педагогу следует руководствоваться наличием в композиции чёткого ударного ритма.

В разминке музыкальный темп снижается, во время выполнения основной части, как правило повышается, в заключительной части тем музыки произвольный.

Методические рекомендации.

- Во время занятия степ – аэробикой надо постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании.
- Продумывать содержание занятий учитывая особенности дошкольников, рациональный подбор упражнений, равномерное распределение нагрузки, постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки.
- Сложность занятий повышается за счёт добавления поворотов, движений рук, изменения направлений шагов, их модификаций , включение танцевальных элементов.

Предупреждение травм на занятиях по степ – аэробике.

- Перед началом занятия инструктор обязан проверить состояние спортивного оборудования;
- Во время занятий инструктору необходимо следить за правильностью выполнения упражнений;
- Все упражнения выполняются лицом к степ – платформе
- Выполнять упражнения необходимо плавно без рывков;
- Следует сохранять правильную осанку;
- Нога ставится на центр платформы без удара;
- Пятка не «зависает» на краю платформы, как и носок;
- Не рекомендуется сходить с платформы спиной к ней.

Методы обучения.

Метод целостного обучения: при использовании данного метода изучаются относительно простые движения, такие как ходьба, приставные шаги и их разновидности. Сначала разучиваются движения ногами без музыки, потом под музыку, затем только движения руками, затем потом выполняется целостное двигательное действие.

- **Метод расчленённого обучения:** применяется при разучивании различных танцевальных, сложных по координации движений, включающих добавочные элементы.
- **Высший пилотаж в степ – аэробике – это** составление танцевальных комбинаций, связок. При их выполнении используются перестроения, перемещения, передвижения.

Ожидаемые результаты:

- Формируется устойчивое равновесие;
- Появляется уверенность, умение двигаться в пространстве, точность движений;
- Повышается уровень развития физических качеств: координационных, скоростных, выносливости и др.
- Снижается риск заболеваний сердечно – сосудистой системы;
- Коррекция осанки;
- Приобретаются необходимые двигательные умения и навыки;
- Развивается двигательная память;

- Укрепляется дыхательная система;
- Нормализуется деятельность вестибулярного аппарата;
- Совершенствуется умение ритмически согласованно выполнять простые движения.

Противопоказания к занятиям степ – аэробикой:

- Заболевания позвоночника, особенно его поясничного отдела;
- Сердечно – сосудистые заболевания, аритмия, стенокардия;
- Хронические заболевания печени и почек.

Спасибо за внимание!

