

**ГБОУ СОШ пос. Ленинский  
д.с. «Журавушка»**

# **«Использование элементов степ – аэробики на занятиях по физической культуре с детьми раннего возраста»**



**Подготовила  
Шаварина С.Н.  
инструктор по  
физической культуре**

# Актуальность

В ФГОС дошкольного образования выделены ведущие направления, которые обеспечивают социальную успешность детей. Одним из них является физическое развитие детей, целью которого является формирование у дошкольников начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей ЗОЖ; приобретение опыта в двигательной деятельности.

В связи с этим возникла настоятельная необходимость совершенствования двигательного режима ДОУ путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, направленных на активизацию двигательной деятельности, что обеспечит успешную адаптацию детей к разнонаправленным нагрузкам школьного обучения. Одним из этих средств являются занятия степ-аэробикой.

# **Позитивное воздействие степ-платформы**

- 1. Улучшение осанки;**
- 2. Укрепление дыхательной системы;**
- 3. Нормализация деятельности вестибулярного аппарата;**
- 4. Приобретение необходимых двигательных умений и навыков;**
- 5. Развитие двигательной памяти;**
- 6. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы;**
- 7. Снижение лишнего веса;**

***Упражнения в степ-аэробике просты,  
поэтому подходят для занятий с  
дошкольниками***

## **Цель:**

**формирование оптимальной двигательной активности дошкольников, их физического совершенствования посредством использования нетрадиционного физкультурного оборудования (степ-платформы).**

## **Задачи:**

- 1. Развивать физические качества детей;**
- 2. Накопить и обогатить двигательный опыт детей;**
- 3. Учить ритмически согласованно выполнять простые упражнения;**
- 4. Формировать интерес к физкультурным занятиям;**
- 5. Обеспечить многофункциональность использования степ-платформ (на прогулках, в самостоятельной деятельности).**

# Ожидаемые результаты

1. **Повышение двигательной активности детей;**
2. **Улучшение роста показателей физического развития детей;**
3. **Повышение интереса детей к физкультурным занятиям, к ЗОЖ;**
4. **Улучшение состояния предметно-развивающей среды;**
5. **Повышение уровня педагогической компетенции педагогов и родителей.**

**Важным направлением в формировании у детей основ здорового образа жизни является прежде всего это двигательная предметно-развивающая среда. Она должна носить развивающий характер, быть разнообразной, динамичной, трансформируемой, для этого в нашем детском саду я использую физкультурное нестандартное оборудование, изготовленное своими руками, и руками родителей. ведь новое спортивное оборудование - это всегда дополнительный стимул активации физкультурно-оздоровительной работы.**

- Работая по проекту «Нетрадиционное спортивное оборудование на физкультурных занятиях» я привлекаю и 2-3 летних детей. Особенность проекта заключается в том, что наряду с традиционными формами физических упражнений, проводятся специальные упражнения на степ – платформах.**
- С детьми раннего возраста я использую степ – платформу как для основных видов движения так и в подвижных играх.**

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, которую мы изготовили своими руками с помощью родителей



**Игры на степах помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т. д.**



**Игры на степах в детском саду, по сути и способу проведения можно подразделить на несколько видов. В каждом виде игр в детском саду, несмотря на общее сходство, имеются свои отличия.**

**СЮЖЕТНЫЕ ИГРЫ** строятся на основе представлений у детей знаний об окружающей жизни. Разные профессии, виды транспорта, явления природы, а особенно часто повадки животных и птиц: хитрость лисы, грубость волка, быстрота зайца, а так же гром, дождь, движение транспорта – все это составляет основу для установления правил игры в детском саду.



**Игра «Воробышки и автомобиль».** Дети располагаются на ступах («в гнездышках»). Под веселую музыку воробышки разлетаются по залу. По сигналу «Автомобиль!» бегут и забираются каждый на свою платформу.



**«Зайцы и волк»**

Снаряд очень полезен в работе с детьми.

Первый плюс — это огромный интерес ребятшек 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.**

## «Лиса в курятнике»



## **БЕССЮЖЕТНЫЕ ИГРЫ**

**очень близки к сюжетным. Разницу между ними составляет только отсутствие образов, которым дети подражают. Бессюжетные игры в детском саду основаны на обычных простых движениях: это бег, ловля, прятанье. Основу таких игр составляют определенные двигательные задания по простейшим правилам.**



## «Найди свой домик»



## «Самолеты»



**ИГРЫ – ЗАБАВЫ** широко используются в работе с детьми дошкольного возраста. Для физического развития они не представляют особой ценности, но часто проводятся на различных мероприятиях, вечерах досуга, физкультурных праздниках, утренниках. Все двигательные задания в таких играх выполняются не совсем в обычных условиях. Часто в такие игры в детском саду включается элемент соревнования.



## «Перемени предмет»

**Цель:** учить детей быстро перебегать на противоположную сторону площадки, брать предмет, развивать умение действовать в команде, ловкость, общую выносливость, соблюдать правила. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.



# Применение степ-платформ для основных видов движения

Я стараюсь подбирать специально физические упражнения сюжетного характера, это и «пройдем по мостику», «не замочи ног», «попади в цель», «спрыгни в ямку», «мишки косолапые в цирке» и т.д. Упражнения основаны на активных двигательных действиях произвольного характера, такие упражнения благотворно влияют на физиологические функции детского организма, помогают быстрее приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды, обогащают двигательный опыт ребенка.



## Упражнения в прыжках

Цель: учить принимать И.П. и спрыгивать на полусогнутые ноги.



# ● «Спрыгивание с высоты»



## «Упражнения в равновесии»

Цель: учить ходить и ползать по ограниченной площади опоры, сохраняя равновесие.



# Метание в цель

**Цель: Учить принимать И. П., делать сильных замахов при метании в горизонтальную цель.**



**«С кочки на кочку»**



**«По ровненькой дорожке»**

## Упражнения на релаксацию: «Цветы»



**Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.**

**Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:**

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25—35 мин.;**
- как часть занятия (продолжительность от 10 до 15 мин.);**
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;**
- в показательных выступлениях детей на праздниках;**
- как степ-развлечение.**

**-в свободной игровой деятельности**



Традиционные и всем знакомые подвижные игры так же можно разнообразить используя степы. Вот например некоторые игры которые я использую. Игры для младшего возраста.

«Воробышки и автомобиль»

«Зайцы и волк»

«Займи свой домик»

«Кот и мыши»

«Перемени предмет»

«Птички в гнездышках»

« Медведи и пчелы»

«Быстро в домик»

**Наша цель должна состоять в том, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а главное уравновешенных физически и нравственно людей.**

**Спасибо за внимание**