
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Центр развития ребенка- детский сад №189»

степ-аэробика для дошколят

Подготовил инструктор по физической культуре
МБДОУ «ЦРР- детский сад №189»
Пушкарева Ирина Станиславовна

Что это такое?

Степ-аэробика

Степ-аэробика для детей – это целый комплекс различных упражнений различные по темпу и интенсивности; идет работа всех мышц и суставов в основе, которой ритмические подъемы и спуски при помощи степ-платформы. Ее выполняют под ритмическую музыку и сочетают с движениями различными частями тела (руками, головой).

Занятия степ-аэробикой в детском возрасте способствуют не только физическому, но и эмоциональному развитию ребенка. Регулярные тренировки укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают гибкость, мышечную силу, ловкость и выносливость. Музыкальное сопровождение на занятиях степ-аэробикой, формирует у ребенка чувство ритма, развивает у детей пластичность.

Область применения

Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста
- как часть занятия в виде ОРУ с предметами и без
- в форме утренней гимнастики
- в показательных выступлениях детей на праздниках
- как степ-развлечение

Степ-платформа используется разнообразно:

- в качестве оборудования для формирования основных видов движений: (бег, ходьба, прыжки, ползание)
- для подвижных игр как детей старшего, так и младшего возраста
- для проведения эстафет
- для выполнения ритмических композиций, танцевальных движений
- для индивидуальной и самостоятельной двигательной активности.

В форме утренней гимнастики



Подвижные игры, эстафеты



Как часть занятия в виде общеразвивающих упражнений



Показательные выступления



Каждый комплекс состоит :

- подготовительная часть (разминка) 5-7 минут;

Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой.

В содержание вводной части входят: подвижные коммуникативные игры, игровая гимнастика, строевые и общеразвивающие упражнения, танцевальные упражнения при ходьбе, на месте и в передвижениях, беге и прыжках; упражнения на расслабление мышц и связок

- основная часть 15-20 минут;

Комбинации из элементов степ-аэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений, в завершение основной части можно включить подвижную игру.

- заключительная 4-6 минут

Упражнения на расслабление, равновесие и растягивание, а так же на гибкость, выполняемых в положении сидя, лёжа, стоя.

Подготовительная часть



Основная часть



Заключительная часть



Методы и приемы обучения

- Основными средствами степ-аэробики являются физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности, выполняемые без предметов, с предметами и на степах.
- Наглядно-зрительные приёмы – правильная, чёткая демонстрация –показ инструктором образца движения или его отдельных двигательных элементов.
- Непосредственная помощь педагога, уточняющего положение отдельных частей тела ребёнка.
- Наглядно – слуховые приёмы представляют собой звуковую регуляцию движений. Слуховой наглядностью является музыка.
- Пояснение сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы.
- Указание необходимо при воспроизведении показанного педагогом движения.

Итоговое занятие (показательное выступление)

Основные этапы обучения степ-аэробике:

- ❖ Обучение простым шагам;
- ❖ При овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук;
- ❖ После освоения медленного темпа, переходить на быстрый;
- ❖ Выполнять один комплекс в течение 2-3-х месяцев, видоизменяя, усложняя отдельные упражнения.

Основные правила техники выполнения степ - тренировки:

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

- Держать плечи развёрнутыми, грудь вперёд, ягодицы напряжёнными, колени расслабленными;
- Избегать излишнего прогиба спины;
- При подъёме или опускании со степа всегда использовать безопасный метод подъёма;
- 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;
- 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;



Музыка

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход занятия 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. Следует также учитывать, что более быстрый темп часто приводит к увеличению риска травм.

Музыка должна быть яркой, веселой, любимой детьми



Значение степ-аэробики

- развитие уверенности, ориентировки в пространстве;
- совершенствование точности движений;
- воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы, гибкости, пластичности, выносливости
- формирование правильной осанки, укрепление костно-мышечного корсета,
- улучшение музыкальной и двигательной памяти.
- повышение уровня двигательной активности.
- возрастает интерес к занятиям по физической культуре.

Степ – аэробика

— это здоровье, бодрость,
радость, фантазия, творчество

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ**

