

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированной направленности» №1 г. Сосновоборска

Консультация для родителей и педагогов

«Степ – аэробика в детском саду»

Подготовил:
инструктор по фк
Рейш Елена Владимировна
1 квалификационной категории

За последние годы заметно снизился уровень физической подготовленности подрастающего поколения. В дошкольном возрасте у детей наступают сенситивные периоды для развития физических способностей, среди которых ведущее место занимают координационные способности, хорошо развивающиеся в возрасте от 4 до 6 лет.

Методика развития и совершенствования координационных способностей у старших дошкольников с использованием степ - платформ остается мало разработанной. В связи с этим актуальной становится проблема поиска эффективных путей развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста. Степ-аэробика — одна из форм проведения занятий по физической культуре, существенным достоинством которой является то, что она ориентирована на развитие координационных способностей детей как базовых.

Таким образом, использование инновационной технологии — степ-аэробики в дошкольном учреждении способствует повышению эффективности процесса физического воспитания и оказывает положительное влияние на состояние здоровья и динамику физической подготовленности.

Степ-аэробика - один из самых простых и эффективных стилей и направлений аэробики. В переводе с английского языка «степ» означает «шаг».

Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе, высота, которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений.

Степ - платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба, вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре).

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 перенапряжения в коленных суставах;
- Избегать излишнего прогиба спины;
- Не делать наклон вперёд от бедра, наклоняться всем телом;
- При подъёме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъёма;
- Стоя лицом к степ - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- Держать степ-платформу близко к телу при её переносе;
- 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;
- Опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней.
- Не отступать больше, чем на длину ступни от степ - платформы;
- 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;
- Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

Комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части.

Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке.

Все упражнения основной части выполняются на степе в легком танцевальном ритме с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Степ-платформа используется разнообразно:

- в качестве оборудования для формирования основных видов движений: бег, ходьба, прыжки, ползание;
- для подвижных игр, проведения эстафет;
- для выполнения ритмических композиций, танцевальных движений;
- индивидуальной и самостоятельной двигательной активности.

Игровые задания на степях

- «Птички на ветке» - сидение на корточках на степе.
- «Флюгер на крыше» - кружение в обе стороны на степе. Одна рука отведена в сторону.
- «Самолет» - стоя на степе, ноги вместе руки в стороны на высоту плеч, руки – крылья самолета, который при полете делает наклон то вправо, то влево.
- «Пингвины» - спрыгивание, запрыгивание на степ.
- «Перебрось мяч» - парное упражнение. Перебрасывание мяча, стоя на степях.
- «Аист на крыше» - стойка на одной ноге с открытыми глазами.
- «Стойкий оловянный солдатик» - стойка на степе на одной ноге, вторая согнута в колене, отведена назад.

Занимайтесь степ – аэробикой вместе с детьми и будьте здоровы!