

Морозова Галина Александровна
Инструктор по физической культуре высшей категории
МАДОУ ДСКН № 6 г. Сосновоборска

Консультация для инструкторов по физической культуре.
*«СТЕП – ЭРОБИКА В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»*

Цель: поделиться опытом работы с коллегами по организации степ-аэробики с детьми старшего дошкольного возраста.

Хотелось бы обратиться к словам Томаса Карлейля «Здоровый человек - самое драгоценное произведение природы». Можем ли мы сказать это о наших детях, что они здоровы? (многие дети, уже приходят в дошкольное учреждение с недостатками здоровья (в физическом или психическом развитии)).

Ни для кого не секрет, что двигательная активность стала занимать более чем скромное место в жизни современных дошкольников (дети большую часть времени проводят за просмотром телепередач, компьютерами, телефонами). С целью совершенствования двигательного режима в дошкольном учреждении использую нетрадиционные средства физического развития, одним из которых является степ-аэробика.

- Как говорил знаменитый древнегреческий врач Гиппократ: «Стопа – это фундамент, на котором стоит здание - наше тело. Стопу можно сравнить с картой всего организма: нет таких мышц, органов, которые не имели бы своего представительства на ней». Взяв за основу слова Гиппократа, мы с детьми занимаемся степ-аэробикой.

Степ-аэробика один из самых простых и эффективных стилей. Занятия степ-аэробикой доставляют детям большое удовольствие.

Степ-аэробика для детей – это целый комплекс упражнений различные по темпу и интенсивности, идёт работа всех мышц и суставов, в основе которой ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе.

В чём преимущества степ-аэробики перед обычной аэробикой? «Step» в переводе с английского языка означает «шаг» (показ шагов). Он в качестве аэробики был изобретен в США известным фитнес-инструктором Джинной Миллер. Шаговая аэробика очень проста, она не требует излишней концентрации мыслей. Все, что нужно - это уметь красиво двигаться, ходить.

Хочется отметить, что необходима именно правильная техника выполнения степ-аэробики, а именно (объяснение и показ одновременно):

- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, 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;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ-платформе ногами;

- держать спину прямо!

Степ-аэробику выполняют под ритмическую музыку и сочетают с движениями различными частями тела (руками, головой), что создает у детей хорошее настроение. Сначала все движения разучиваются и выполняются без музыкального сопровождения в медленном темпе.

Каждый комплекс состоит из трёх частей:

- подготовительная часть – разминка (обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой)

1. Базовый шаг.

2. Шаг ноги врозь, ноги вместе.

3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.

- основная часть (комбинации из элементов степ-аэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений)

4. Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд

5. Касание платформы носком свободной ноги.

По мере освоения, предлагаемых элементов, добавляем новые упражнения, усложняем, повышаем темп, увеличиваем амплитуду движений, элементы соединяются в комплексное упражнение.

6. Шаг через платформу.

7. Выпады в сторону и назад.

8. Приставные шаги вправо, влево, вперёд, назад с поворотами.

9. Подскоки (наскок на платформу на две ноги)

10. Прыжки.

- заключительная часть (упражнения на расслабление, равновесие, растягивание, гибкость – стретчинг).

Как говорят, любви и спорту все возрасты покорны, поэтому степ-аэробикой может заниматься любой человек, практически без ограничений. Никакого вреда эта гимнастика приносить не может.

Самое главное не забывать научить детей правильно ставить стопу на платформу, без «провисов» со степа!



Будьте здоровы, берегите и укрепляйте свое здоровье и наших детей!