



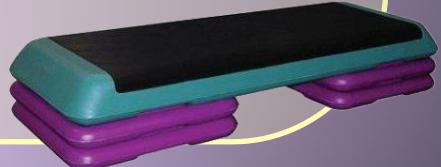
«Степ-аэробика для дошкольников на занятиях по физической культуре»

**Инструктор по физической культуре
ГБДОУ №21 «Сказка»
Петродворцового р-на СПб
Аникеич С.А.**

Немного истории...



- ✓ "Step" в переводе с английского языка буквально означает «шаг»
- ✓ Степ в качестве аэробики был изобретен в США известным фитнес инструктором Джиной Миллер. Она приспособила его для своих ежедневных тренировок после перенесенной ею травмы колена. Первым тренажером, которым она воспользовалась для выздоровления, были ступеньки крыльца ее собственного дома.



Соревнования по степ-аэробике

Джин Миллер решила превратить реабилитационную программу в новый вид фитнеса, который увлек миллионы людей, поддерживающих свое тело в тонусе. Со временем данная программа стала называться «степ-аэробика» и получила широкое распространение среди приверженцев здорового и активного образа жизни.

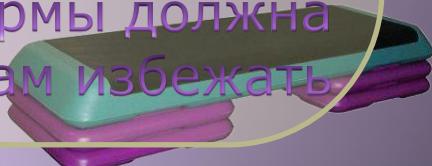


На сегодняшний день степ-аэробика получила признание как абсолютно самостоятельный вид спорта и теперь по ней проводятся полноценные соревнования.



Уникальность!

- ✓ Степ-аэробика уникальна в своем роде. Вам не придется приобретать дорогостоящие тренажеры.
- ✓ Вот и мы создали наши ступы из подручных материалов: ножки – это оконные рамы, а платформой для ступы послужили старые спинки от детских кроваток. Оставалось забить 6 гвоздей и наклеить по середине следочки-стопы из самоклеящейся бумаги. И наша чудо-платформа готова к использованию!
- ✓ Дайте детям проявить свою фантазию и сделать свою степ-платформу уникальной, единственной и неповторимой!
- ✓ Главным условием самодельной степ-платформы должна быть его 100% устойчивость, что позволит вам избежать травм.



Актуальность!

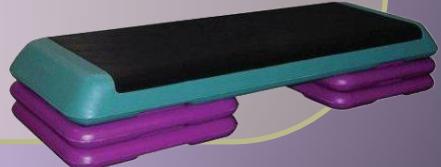
Степ-аэробика позволяет решать самые разнообразные оздоровительные, лечебные, воспитательные и образовательные задачи:

- формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет.
- развивать координацию движений.
- укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему.
- развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию (ловкость), гибкость).
- улучшать музыкальную и двигательную память детей.
- расширять двигательный опыт детей.
- развивать эстетический вкус и интерес к занятиям.
- развитие подвижности в суставах.
- формирование свода стопы.
- формирование умения ритмически согласовывать выполнение простых движений.



Формы проведения

- ✓ Вводная часть (дети огибают стены, ходят, бегают змейкой);
- ✓ ОРУ в разных исходных положениях на стеле (лежа, стоя, сидя);
- ✓ Основная часть (упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости);
- ✓ Полное занятие;
- ✓ Подвижные игры, эстафеты и соревнования;
- ✓ Показательные выступления на праздниках;
- ✓ Как степ-развлечения;
- ✓ Утренняя гимнастика;
- ✓ Проведение мастер-классов.



Ознакомительный буклет



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 21 комбинированного вида «Сказка» Петродворцового района Санкт-Петербурга

Памятка

«Как использовать степ-платформу в физическом развитии дошкольника»



Литература:

- ✓ <http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=12&e=12> - журнал «Обруч», статья Ирины Кузиной
 - ✓ <http://obruch.1september.ru/article1.php?ID=200701217> - Журнал «Дошкольное образование», статья Ирины Кузиной
 - ✓ Журнал «Обруч №1 2005 «Степ-аэробика не просто мода»
 - ✓ Журнал «Обруч» №5 2007 «Правильные скамейки»

Адрес: 198412 Санкт-Петербург, Ломоносов
ул. Победы дом 34 кор.2 тел/факс: 423 54 67,
mail: mdov21skazka@mail.ru

<http://vkontakte.ru> «Детский сад №21
«Сказка»

<https://sites.google.com/site/mdoy21skazka/>

30 января 2013 года

Г. Ломоносов

В условиях возрастания учебно-познавательной деятельности двигательная активность стала занимать более скромное место в жизни современного ребенка-дошкольника. Он всё больше времени проводит за компьютерными играми, просматривает телепередачи. На фоне прогрессирующей гиподинамией возникает потребность совершенствования двигательного режима ДОУ путем использования нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является стенд-акробика.

Степ – это ступенька высотой 22 см, шириной 22 см, длиной 40 см.

- ✓ "Step" в переводе с английского языка буквально означает «шаг»
 - ✓ Степ в качестве аэробики был изобретен в США известным фитнес инструктором Джиной Миллер. Она приспособила его для своих ежедневных тренировок после пересеченной ею травмы колена. Первым тренажером, которым она воспользовалась для выздоровления, были ступеньки крыльца ее собственного дома.
 - ✓ Степ-аэробика уникальна в своем роде. Вам не придется приобретать дорогостоящие тренажеры.

Формы применения степ-аэробики

- ✓ Вводная часть (дети огибают стены, ходят, бегают змейкой);
 - ✓ ОРУ в разных исходных положениях на стеле (лежа, стоя, сидя);
 - ✓ Основная часть (упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости);
 - ✓ Подвижные игры и соревнования;
 - ✓ Показательные выступления на праздниках;
 - ✓ Как стенд-развлечения.

Техника безопасности:

- ✓ Выполнять шаги в центр стенд-платформы;
 - ✓ При подъеме на стенд-платформу ставить всю стопу, а при спуске – с носка на пятку;
 - ✓ Стоя на полу, расстояние от стена до стопы должно быть не менее полстопы, но не более длины стопы

Функциональность:

- ✓ Тренажер
 - ✓ Опора
 - ✓ Ориентир
 - ✓ Дорожка
 - ✓ Препятствие
 - ✓ Строительный материал
 - ✓ Ограничитель

Эффективность занятий

- на степ-эзбюронике:
 - ✓ профилактика плоскостопия;
 - ✓ укрепление мышц брюшного пояса;
 - ✓ увеличение гибкости и подвижности суставов;
 - ✓ развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
 - ✓ укрепление мышц ног и слова четы;
 - ✓ профилактика плоскостопия;
 - ✓ совершенствование координации движений;
 - ✓ профилактика функциональных нарушений органов и систем организма;
 - ✓ профилактика мышечной недостаточности.

На занятиях степ-аэробикой ребенок сам может выбирать:

- ✓ называния упражнений;
 - ✓ темп выполнения или музыкального сопровождения;
 - ✓ показ одного, нескольких упражнений или целого комплекса;
 - количество повторений упражнения

Подготовила:

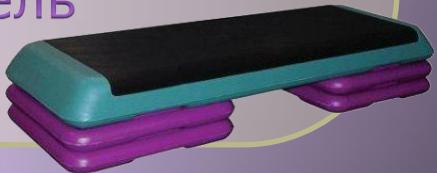
Аникеич Светлана Александровна
инструктор по физической культуре
ГБДОУ №21

Многофункциональность



Степ-платформа многофункциональна и может использоваться как:

- ✓ Тренажер
- ✓ Опора
- ✓ Ориентир
- ✓ Дорожка
- ✓ Препятствие
- ✓ Строительный материал
- ✓ Ограничитель



Практичность

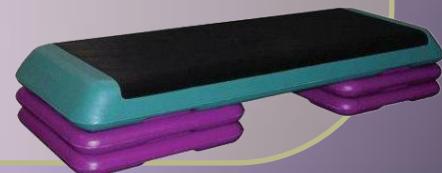
Степ-платформа очень практична, так как:

- ✓ Занимает немного места
- ✓ Составляется в пирамиду
- ✓ Экономична в изготовлении
- ✓ Вариативность использования
- ✓ Легко транспортируется (дети сами с удовольствием достают и убирают)



Основные элементы степ-аэробики

- базовый шаг
- шаг ноги врозь, ноги вместе.
- приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
- шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты)
- касание платформы носком свободной ноги.
- шаг через платформу
- выпады в сторону и назад
- приставные шаги вправо, влево, вперёд, назад, с поворотами.
- шаги на угол
- подскоки (наскок на платформу на одну ногу)
- Прыжки
- «Лодочка» на животе.



Сами называем!



Ласточка



Буратино



Часики



Лодочка



Ножницы



Силачи

Важно знать!

В работе со степ-платформой необходимо знать несколько важных правил:

- ✓ выполнять шаги в центр степ-платформы;
- ✓ ставить на платформу всю подошву ступни при одъеме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- ✓ опускаясь со степ-платформы, огставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать от степ-платформы больше, чем на длину ступни;
- ✓ делать шаг с легкостью, не ударять по степ-платформе ногами.

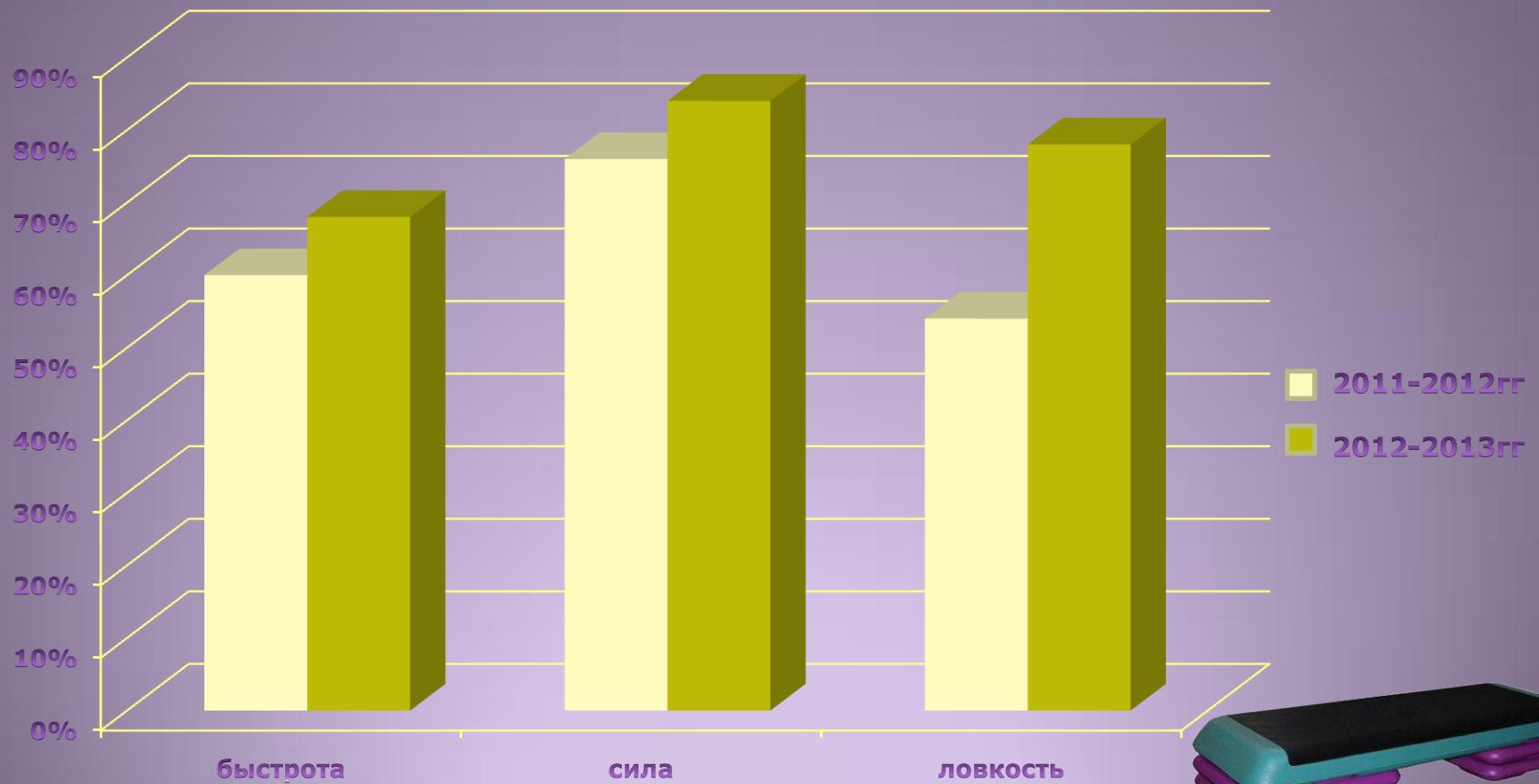


Развивающий эффект

- ✓ Первый плюс — это огромный интерес ребятишек 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.



Мониторинг физических качеств



Динамичность

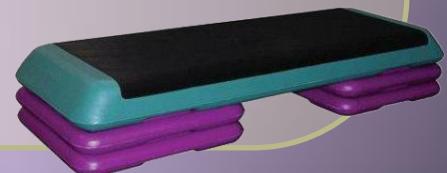
- ✓ Для степ-аэробики кроме наличия шаговой платформы необходима, конечно, и музыка, что доставляет малышам большое удовольствие, создает определенный эмоциональный настрой для выполнения упражнения;
- ✓ Подбор музыкального сопровождения позволяет регулировать темп выполнения упражнений, развивать координацию, динаминость (спокойно-энергично) и амплитуду движений;
- ✓ Музыка должна быть яркой, веселой. Желательно использовать знакомые, наиболее ими любимые мелодии, потому что даже на подсознательном уровне человек невольно следует музыкальному ритму. Конечно, можно использовать и современную эстрадную музыку, или инструментальную. Самое главное, чтобы музыка была ритмичная, жизнерадостная и эмоциональная.



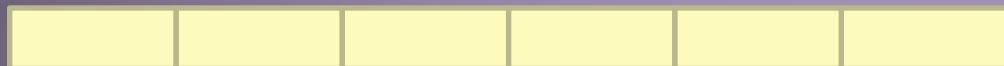
Учет индивидуальных предпочтений и потребностей

Занятия степ-аэробикой необходимо строить на основе физиологических принципах. Свобода и право ребенка:

- ✓ рациональный подбор упражнений;
- ✓ равномерное распределение нагрузки на организм;
- ✓ постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки;
- ✓ не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног.
- ✓ выбор названия упражнения;
- ✓ выбор темпа выполнения или музыкального сопровождения;
- ✓ в праве показа одного, нескольких упражнений или целого комплекса;
- ✓ количество повторений упражнения



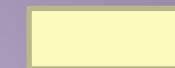
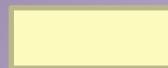
Варианты постановки степ-платформ



В одну линию, без интервалов



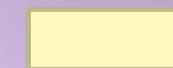
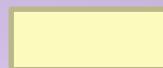
В одну линию, с интервалами



В V - построении



По кругу



В шахматном порядке

Мы занимаемся!



Полезные ссылки

- ✓ <http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=12&r=12> - журнал «Обруч», статья Ирины Кузиной
- ✓ <http://dob.1september.ru/articlef.php?ID=200701217> - Журнал «Дошкольное образование», статья Ирины Кузиной
- ✓ Журнал «Обруч» №1 2005 «Степ-аэробика не просто мода»
- ✓ Журнал «Обруч» №5 2007 «Правильные скамейки»



Спасибо за внимание!

