

Степ аэробика в ДОУ

Автор: Былкова Татьяна Юрьевна

В настоящее время дошкольное образование претерпевает ряд изменений. В связи с этим установлены федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования. Стандарт предусматривает решение образовательных задач через реализацию пяти образовательных областей: речевое развитие, социально – коммуникативное развитие, познавательное развитие, художественно – эстетическое развитие, физическое развитие. В образовательной области **«физическое развитие»** главной задачей является гармоничное развитие у воспитанников физического и психического здоровья, а так же приобретение опыта в следующих видах деятельности: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация движения и гибкость; способствующих правильному формированию опорно- двигательной системы организма, развитию равновесия, крупной и мелкой моторики рук, а так же правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений.

На этапе завершения дошкольного детства указаны целевые ориентиры: у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Исходя из выше перечисленного можно сделать вывод, проблема физического воспитания детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном мире. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям.

Объем используемых оздоровительных упражнений в практике нашего детского сада весьма большой. Упражнения разнообразны по форме, содержанию и степени воздействия на организм ребенка, но по результатам мониторинга за последние два года наблюдается снижение уровня развития физических качеств, особенно координации движений, и катастрофически уменьшается число здоровых детей. При проведении диагностики физического развития специалистом оздоровительного центра Бахмут А. И. в нашем саду были выявлены дети с нарушением осанки, плоскостопием, слабой мышечной системой. Поэтому возникает настоятельная необходимость совершенствования двигательного режима ДОУ путем применения нетрадиционных средств физического воспитания. В результате поиска таких средств я наткнулась на степ- аэробику и изучила методику проведения занятий по степ-аэробике. На основе этого мною была разработана программа для проведения занятий по степ-аэробике **«Попрыгунчики»**

Степ-аэробика- один из самых простых и эффективных стилей в аэробике. **«Step»** в переводе с английского буквально означает **«шаг»**. Шаговая аэробика проста, она не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех или иных движений.

Степ- аэробика –это танцевальные занятия при помощи специальной платформы. Она привлекла меня своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание занятия в зависимости от возраста, физического состояния, подготовленности занимающихся. Кроме этого степ- аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные точные движения, способствует гармоничному развитию.

Для проведения занятия были изготовлены степ-платформы высота – 8см, ширина- 25 см, длина- 40 см.

На основе результатов диагностик и мониторинга физического развития, о котором было сказано ранее, из общего количества детей была выделена группа детей с такими

проблемами: нарушение осанки, плоскостопие, дети с гипподинамией и гиперактивные дети. Именно с этой группой детей я решила проводить занятия степ-аэробики.

Форма проведения занятий- индивидуально- групповая. Занятия проходят во вторую половину дня. Для проведения занятий были созданы материально-технические условия:

- Физкультурный зал
- Мячи малого размера
- Маски для игр
- Гантели
- Степ-платформы
- Музыкальное сопровождение

Наглядный материал:

- Игровые атрибуты
- Стихи, загадки

Цель и задачи проведения занятий в ДОУ:

Цель: укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма; создание условий для формирования у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании; создание положительного психологического настроения; повышению эмоционального уровня; способствует развитию мышления, воображения, развитию творческих способностей и укреплению здоровья.

Задачи:

1. Укрепление здоровья:

- Развивать и укреплять костно-мышечную систему дошкольника;
- Формировать правильную осанку, стопу;
- Стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной системы организма;
- Приобщать к здоровому образу жизни.

2. Развитие двигательных качеств и умений:

- Развивать точность и координацию движений;
- Развивать гибкость и пластичность;
- Воспитывать выносливость;
- Развивать умение ориентироваться в пространстве;
- Обогащать двигательный опыт ребенка.

3. Развитие музыкальности:

- Развитие способности слушать и чувствовать музыку;
- Развивать чувство ритма;
- Развивать музыкальную память.

4. Развитие психических процессов:

- Развивать восприятие, волю, память, мышление;
- Тренировать подвижность и гибкость нервных процессов.

5. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности:

- Воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость.

Основные составляющие стандартного занятия степ-аэробики в ДОУ

В занятии выделяют три основные части: вводная, основная (*аэробная*), заключительная.

Вводная: цель вводной части подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к работе. Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять 3-5 минут. В водную часть входят: строевые упражнения, игровая ритмика, упражнения на осанку, и различные типы ходьбы.

Основная часть: состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ-аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а так же многократное повторение разученных движений-прогон. «Шаги» выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии. Если аэробная часть достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- Перераспределяется кровоток, кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
- Усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород;
- Развиваются координационные способности;
- Улучшается эмоциональное состояние занимающихся;
- Повышаются функциональные возможности организма;
- Увеличивается систолический и минутный объем крови;

Продолжительность основной части 15-20 минут.

3. Заключительная часть.

Следующая часть занятия является stretch (*стретч*), которая призвана решать следующие задачи:

- восстановление длины мышц до исходного состояния;
- умеренное развитие гибкости для возможности выполнять движения с наибольшей амплитудой;
- создание эмоциональной разрядки после физической нагрузки.

Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо. В отличии от всего занятия, заключительный «*stretch*» структурно-хореографическим методом и выполняется под музыкальное сопровождение лирического характера. «*Stretch*» начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические упражнения для растяжки мышц ног.

В заключительной части проводится подвижная игра, выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. После этого стоит поблагодарить детей за занятие.

Требования к технике выполнения упражнений в степ-аэробике

1. Во время подъема сохраняйте естественный наклон вперед.
2. Не сгибайте спину в поясничном отделе.
3. Основная стойка: стопы параллельно или находятся в свободной позиции не касаясь друг друга.
4. Ставьте ногу на платформу таким образом, чтобы вся ступня была на ней.
5. Спускайтесь с платформы своеобразным перекатом с носка на пятку, это снижает нагрузку на позвоночник.
6. Руки включаются в работу лишь после того как освоена техника работы ногами.
7. При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол.

Классификация упражнений степ-аэробики

В зависимости от направления вертикального перемещения (*вверх или вниз*) выделяются несколько групп движений:

- Шаги вверх (*up step*) — движения, которые начинаются на полу и выполняются на платформу
- Шаги вниз (*down step*) — движения, которые начинаются с платформы на пол

В зависимости от «ведущей» ноги:

С одной и той же ноги (*single lead*) — движения на 4 счета, в которых происходит смена ноги.

Наличие или отсутствие вращательного момента вокруг продольной оси позволяет разделять элементы на следующие виды:

- Без поворота — переместительные
- С поворотом — вращательные.

Наличие или отсутствие опорной базы позволяет классифицировать движения на:

- Шаги
- Подскоки и скачки.

Положение платформы

Разнообразить движения возможно за счет различных положений платформы вдоль туловища или поперек (*рис. 1*)

Продольное положение платформы

Поперечное положение платформы

Рисунок 1

Положение занимающихся относительно степ-платформы

Подход к платформе может выполняться в различных направлениях, что так же значительно разнообразит хореографию данного вида аэробики. Рисунок 2.

И.п. – впереди платформы в поперечной стойке

И.п. – в поперечной стойке лицом к платформе, у края ее

И.п. – в продольной стойке боком к платформе, у края ее

И.п. – на платформе в продольной стойке

И.п. – стойка ноги врозь в продольной стойке

И.п. – стойка сбоку платформы

Рис. 2. Основные положения степ-платформ.

Основные шаги

В степ-аэробике нет шагов на два счета — минимум на четыре. Ведь нам нужно не просто двигаться по полу, а еще и подниматься на платформу. Движения степ аэробики выполняются с постановкой на степ-платформу всей стопы полностью. Будьте внимательны, не допускайте свисания пятки или постановки стопы только на носок.

В степ-аэробике есть определенные термины, обозначающие шаги при выполнении упражнений на степе. Шаги в степ аэробике очень разнообразны.

В степ-аэробике существует два вида шагов:

- Шаги без смены лидирующей ноги. Лидирующая нога, это нога с которой вы начинаете выполнять шаг на новый музыкальный такт. Вы можете сколь угодно долго выполнять любые шаги этого вида, и все равно каждый такт будете начинать с одной и той же ноги.

- Шаги со сменой лидирующей ноги. При следующем шаге вы будете начинать движение уже с другой ноги.

Шаги:

Степ-тач (*step touch*) — начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот.

Basic step (*бэйсик степ*) (*шаг выполняется на 4 счета*) — нашагивание на степ — это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степ-платформы, шаг второй ногой со степ-платформы.

Степ-ап (*step-up*) — нужно наступить сперва правой ногой на угол степ-платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон.

Шаг-коленио — Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в коленио и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать коленио. Нога направлена прямо, корпус при подъеме коленио стремиться чуть вперед.

Шаг-кик (*Step kick*) — шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (*ногу высоко не поднимаем*)

Шаг-бэк (*step-back*) — шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (*захлест голени*). Это упражнение отлично укрепляет ягодицы в движении.

Ви-степ (*V-step*) — шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.

Бейсик-овер (*basic-over*) — для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.

Мамбо — танцевальное движение — пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.

Straddle (*Стредл ап*) (*шаг выполняется на 8 счета*) — шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

Turn step (*Тёрн степ*) шаг с поворотом — стойка боком к платформе. Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (*продольно платформе*) стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (*разворачиваясь по диагонали*), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (*исходное положение*).

Ове зе топ (*over the top*) — Шаг через платформу. Исходное положение — в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (*по другую сторону*), приставить правую на полупальцы к левой ноге.

Cha-cha-cha (*ча-ча-ча*) — шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

Танцевальные этюды или танцевальная игра

Танцевальные этюды или танцевальная игра – это возможность посредством физической тренировки разогреть тело и открыть его для движения, а так же снять психическое напряжение, которое препятствует выражению детских чувств. Она оказывает сильное влияние на развитие личности, способствует созданию близких отношений между участниками группы, помогает снять напряжение, повышает самооценку, позволяет проверить себя в различных ситуациях, снимая опасность социально значимых последствий.

Вот несколько танцевальных этюдов которые я использую во время проведения степ-аэробики.

Цыганский этюд

Цыганский этюд – построен в цыганском характере. Используется цыганская музыка в умеренном темпе. Применяются основные шаги при работе на степ – платформе:

- Поочередное вхождение на степ правой и левой ногами;
- Полное вхождение на степ обеими ногами;
- Повороты на месте вокруг себя на степе влево и право;
- Приставной шаг со степа по сторонам, одна нога выносится на каблук или с небольшим ударом остается на степе. Исполняется в обе стороны;

- Поворот на степе вокруг себя в обе стороны с быстрым выбросом ног вперед;
- Схождение со степа одной ногой назад, в сторону, вперед. Исполняется с обеих ног;
- Хождение вокруг степа, поднятие на степ с боку в медленном темпе, схождение со степа в бок в медленном темпе, прыжок с разворотом корпуса;
- Подбивочка из стороны в сторону на степе, схождение со степа одной ногой, другая остается на степе.

В движение ног добавляются руки, цыганская манера исполнения. Работа рук, тряска кистей по сторонам, с медленным подъемом вверх. Движение плечами отрабатывается отдельно от всех и более тщательно – включается в этюд по желанию педагога.

Упражнение «Цветок».

Дети становятся на колени на степ и закрываются, спина смотрит вверх, растягивая мышцы спины, голова касается степа, руки обхватывают голову.

Педагог рассказывает, что они цветы, которые на ночь закрываются, а когда наступает утро, цветы раскрываются и тянут к солнышку свои лепестки.

При словах: «наступает утро», дети должны лечь на спину на пол, раскрыть в стороны руки и ноги. На словах «тянут к солнышку лепестки», поднимают поочередно ноги и руки вверх – при этом должны ими немного потрясти.

Идет снятие напряжения с конечностей ребенка после «Цыганского этюда».

Этюд «Ритм».

Педагог отбивает ритм бубном. При проучивании педагог должен устный счет и ритм бубна совмещать, при дальнейшем исполнении дети сами считают.

Дети исполняют различные упражнения на координацию, четкость исполнения, технику, быстроту реагирования, умение считать, слушать ритм бубна.

- Переложить мяч или кубик небольшого размера из руки в руку через верх;
- Разворот корпуса, ноги остаются на месте, руки раскрыты по сторонам, переложить предмет впереди себя;
- Сделать поворот на месте на степе, переложить предмет и раскрыть руки в сторону:
 - Сделать шаг со степа в сторону, руки раскрыть в стороны, шаг на степ, предмет переложить в другую руку перед собой;
 - Сделать шаг со степа назад, руки раскрыты в стороны, шаг на степ, предмет переложить перед собой;
 - Сделать поворот на степе вокруг себя, предмет переложить над головой;
 - Переложить предмет под коленом поднятой и согнутой ноги в колене, руки раскрыть в стороны;
 - Подкинуть на небольшую высоту предмет и поймать.

Этюд выполняется на степе, что дает усложненность для выполнения: сохранение равновесия, координации, устойчивости.

Подвижные игры с использованием степ платформы

Традиционные и всем знакомые подвижные игры так же можно разнообразить используя степы. Вот например некоторые игры которые я использую в заключительной части занятия степ-аэробикой.

«Пингвины на льдине»

Дети – **«пингвины»** бегают свободно по залу. Степы – **«льдины»** в произвольном порядке стоят на полу. Водящий ребенок – **«охотник»** пытается поймать **«пингвинов»** и запятнать их. Если **«пингвин»** забрался на льдину, то есть встанет на степ, ловить его не разрешается.

«Уголки»

Дети – мышки находятся в своих домиках – уголках (*стоят на стенах*). Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к одному из них и говорит:

«Мышка, мышка,
продай мне свой уголок»

Ребенок отказывается, водящий идет к другому. В это время мышки меняются местами, а водящий старается занять освободившееся место. Если это удастся, оставшийся без уголка, занимает его место в кругу. Если водящему не удастся долго занять уголок, по сигналу *«кошка!»*, все одновременно меняются местами. Мышкам нельзя долго сидеть в своем уголке до перебежки можно договориться с тем, с кем хочешь поменяться местами.

«Бездомный заяц»

Степы расположены произвольно по залу на один меньше, чем количество участников в зале. Все дети: *«зайцы»* бегают по залу. По команде *«Все в дом!»* — дети встают на любой степ. *«Бездомным зайцем»* является тот ребенок, который не занял степ. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество степов сокращается на один.

«Лиса и тушканчик»

Выбирается один ребенок – *«лиса»*, задача которого – переловить всех других детей – *«тушканчиков»*. По команде: *«День!»* *«тушканчики»* спрыгивают со степов (*выбегают из норок*) прыгают, бегают по залу, кто куда хочет. По команде *«Ночь!»* — запрыгивают, встают на степ и замирают. *«Лиса может съесть любого кто пошевелился»*.

«Паук и мухи»

В одном из углов зала обозначается обручем место, где живет *«паук»* (*водящий*). Остальные дети изображают мух, степы – домики мух. По сигналу играющие разбегаются по всему залу – мухи летают, жужжат. Паук в это время находится в своем домике. По сигналу *«Паук!»* мухи разбегаются по своим домикам и замирают. Паук выходит, смотрит. Того, кто пошевелится, паук отводит к себе в дом. Подсчитывают количество проигравших, выбирается другой водящий, и игра возобновляется.

«Не оставайся на земле»

Выбирается ловишка. Дети бегают по залу. По сигналу *«лови»* все должны быстро подняться на степы. Ловишка ловит те, кто остался на полу. При повторении выбирается новый ловишка. Все дети участвуют в игре.

«Перемени предмет»

За линией 5-6 детей, в руках у каждого предмет (*мяч*). На другом конце зала на степах лежат по одному кубику. По сигналу *«Бегом!»* дети быстро бегут к степам кладут мяч, берут кубик и быстро возвращаются на свое место.

«Липкие пеньки»

По залу расставлены степы (*«пеньки»*). Дети стоят на них. Выбирается водящий, у него в руке мяч. После слов *«Раз, два, три – лови!»* игроки перебегают с пенька на пенек, а водящий бросает мячом в них. Если он попадает мячом в игрока находившегося на полу, то тот становится водящим. Долго стоять на пеньке нельзя – прилипнешь.

Исходя из всего выше сказанного можно сделать вывод что, целенаправленная работа с использованием степ-платформ позволяет достичь следующих результатов:

1. Укрепление здоровья:

- Способствует оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
- Формирует правильную осанку;
- Содействует развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем;
- Развивает потребность в систематических занятиях спортом.

2. Совершенствование психомоторных способностей:

- Развивает двигательные качества: мышление, силу, выносливость, быстроту, гибкость и координационные способности;
- Развивает чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умение согласовывать свои движения с музыкой;
- Формирует навыки выразительности, пластичности и грациозности движений;
- Развивает чувство уверенности в себе.

3. Повышение эмоционального уровня, психорегуляции:

- Воспитывает умение эмоционального выражения, закрепощенности и творчества в движении;
- Развивает чувство товарищества и взаимопомощи;

Воспитывает коллективные движения (*синхронность*).