

Мастер-класс

«Использование элементов степ-аэробики на занятиях физкультурой в ДОУ»

разработала и провела Скоромкина Анна Олеговна,
инструктор по физкультуре МБДОУ № 321.

Одно из современных направлений физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста - занятия аэробикой, направленные на сохранение здоровья и развитие физических качеств дошкольников, активизацию их двигательной деятельности.

Аэробика – это система общеразвивающих и танцевальных упражнений (энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода) выполняемых под музыкальное сопровождение, объединенных в непрерывный комплекс, который направлен на работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

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.

Степ-платформа используется разнообразно:

- в качестве оборудования для формирования основных видов движений: бег, ходьба, прыжки;
- для подвижных игр;
- для проведения эстафет;
- для выполнения ритмических композиций, танцевальных движений;

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
-
- **Без смены лидирующей ноги**
 1. **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.
 2. **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.
 3. **Mamba** - 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.
 4. **Овер 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.
 5. **Straddle (Стредл)** (шаг выполняется на 8 счетов) - Шаг 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.
 6. **Кросс (Cross)** (шаг выполняется на 4 счета) И.п. – ноги вместе лицом к степ платформе. Шаг правой ногой на степ-платформу, шаг левой ногой перед правой, чтобы получился крестик. Шаг правой ногой на пол и шаг левой ногой в и.п.

- **Со сменой лидирующей ноги**

1. **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.
2. **Шаг-колени (Knee up)** Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колени и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колени. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колени стремиться чуть вперед.
3. **Шаг-кик (Step kick)** - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)
4. **Шаг-захлест (Step curl)** – шаг на платформу правой ногой, левой делаем захлест назад.
5. **Шаг-мах (Step Lift)** Шаг на платформу правой ногой, левой выполняем мах. (поднимаем прямую ногу вперед, в сторону или назад. (lift back- мах назад, lift side-мах в сторону)
6. **Эль степ (L-step)** - шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колени, ставим вторую ногу на пол сбоку степ-платформы (с короткого края), переносим на нее вес, первую ногу поднимаем согнутую в колени, первую ногу снова ставим на степ-платформу и переносим на нее вес тела, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колени, вторую ногу возвращаем на пол перед степ-платформой (в то место, с которого начинали весь шаг), первую ногу ставим на пол рядом со второй.
7. **Ланч (Lunch)** Шаг на степ платформу, поочередно носком касаемся пола.
8. **Тач сайд (Touch side)** Шаг правой ногой на угол степа, носком левой ноги касаемся пола в сторону. Тоже самое выполняем с левой ноги.

Занятия на степенях приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им, особенно сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве, но психологическая привлекательность степов и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через 2-3 занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И

степ становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

Область применения степа довольно широка: это и индивидуальная работа, и самостоятельная двигательная активность детей, и, что является основным, занятия по физической культуре. Спортивные танцы с использованием степ — платформы можно включать в программу праздников и развлечений. Это повышает интерес детей к физическим упражнениям и вызывает у них положительный эмоциональный отклик.

Выступления со степ — аэробикой на праздниках демонстрируют родителям достижения детей и неизменно получают высокую оценку.