



Центральное управление Минобрнауки Самарской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №16 с углубленным изучением отдельных предметов
г. Жигулевска, г. о Жигулевск Самарской области
структурное подразделение детский сад «Вишенка»

«Степ-аэробика» В ДЕТСКОМ САДУ

*Методические рекомендации для педагогов
дошкольных образовательных организаций*



Авторы – составители: Соболева Е.В., Перфилова Е.В., инструкторы по физической культуре

Жигулевск, 2017 г.

Пояснительная записка

Старший дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Только большинство упражнений скучны, утомительны и неинтересны. Совместить полезное с приятным можно, выполняя упражнения на степ платформе — комплекс танцевальных упражнений, выполняемых с музыкальным сопровождением и использованием невысокой подставки.

Степ-аэробика - не просто мода. Аэробные упражнения способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы и поддержанию ускоренного сердечного ритма. В процессе выполнения этих упражнений на выносливость, усиливается приток богатой кислородом крови к задействованным мышцам.

Вид спорта - "степ-аэробика", выбран нами за его доступность, массовость, разнообразие форм и зрелищность. Это современный и достаточно эффективный инструмент в пропаганде здорового образа жизни, так как занятия степ - аэробикой доставляют детям большое удовольствие.

Область применения степа довольно широка – это и индивидуальная работа, и самостоятельная двигательная деятельность, и занятия по физической культуре.

Использование в практике работы по физическому воспитанию степ – аэробики, базирующейся на учете возрастных особенностях детей дошкольного возраста, позволяет повысить эффективность процесса физического воспитания и оказывает положительное влияние на состояние здоровья и динамику подготовленности, а также на формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Степ – аэробика – это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения, однако в ДОО высота степ – доски постоянна. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см, легкая, обтянутая мягким дерматином. Снаряд очень полезен в работе с детьми.

Первый плюс — это огромный интерес ребятшек 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**.

Цель: Развитие двигательной активности и физических качеств посредством оздоровительно-спортивной степ – аэробики.

Задачи:

1. Повышать двигательную активность детей;
2. Осуществлять профилактику (предупреждение) нарушений опорно – двигательного аппарата;
3. Способствовать развитию функциональных систем организма;
4. Способствовать развитию физических качеств: мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей
5. Способствовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
6. Формировать привычку к ведению здорового образа жизни.
7. Воспитывать смелость, выдержку, взаимопомощь.

Значение степ – аэробики:

- стойкий интерес к занятиям физической культуры;
- развитие уверенности ориентировки в пространстве;
- развитие общей выносливости;
- совершенствование точности движений;
- развитие физических качеств: ловкости, быстроты, силы, ловкости, гибкости, пластичности;
- эффективность физической нагрузки.

Требования к технике выполнения упражнений в степ аэробики:

- Во время подъема на степ необходимо сохранять естественный наклон вперед.
- Не следует сгибать спину в поясничном отделе.
- Основная стойка: стопы параллельны или находятся в свободной позиции, не касаются друг друга.
- Начинающим следует контролировать свои движения. Для этого нужно смотреть себе под ноги. По мере развития уже не надо будет зрительно контролировать технику выполнения.
- Ставить ногу на платформу следует таким образом, чтобы вся ступня была на ней, а спускаться с платформы - своеобразным перекатом с носка на пятку, это снизит нагрузку на позвоночник.
- Руки включаются в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами.
- При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол.

Для лучшего результата необходимо использовать в тренировках ритмичную музыку.

Правила. Подъем на платформу осуществлять за счет работы ног, а не спины. Ступню ставить на платформу полностью. Спину всегда держать прямо. Не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или рукой

больше одной минуты. За полчаса до занятий выпить 1-2 стакана чистой воды или по мере необходимости делать по несколько глотков между упражнениями.

Базовые упражнения:

- шаги на платформу и с нее (с поворотами и без);
- прыжки со сменой ног;
- запрыгивания обеими ногами;
- приставные шаги сбоку;
- шаги с поднятием бедра;
- выпады в стороны.

Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений.

Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.

Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

Нагрузка должна быть оптимальной.

Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной методике.

1. *Метод сходства.* При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

2. *Метод усложнения.* Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

3. *Метод повторений.*

4. *Метод музыкальной интерпретации.*

Комплекс № 1.

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

№	Содержание	Организационно-методические рекомендации
I.	Вводная часть Ходьба и бег змейкой вокруг степов. Ходьба с перешагиванием через степы.	
II.	ОРУ	
1.	И.п.: упор присев на степе. 1-2- ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа; 3-4- поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п.	Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.
2.	И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок. 1-4- пружинить на ноге; 5- подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки верх, потянуться. То же левой ногой.	
3.	И.п.: О.с. перед степом, руки на поясе. 1-3- шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад; 4- и.п. То же с левой ноги.	
4.	И.п.: О.с. перед степом, руки согнуты в локтях. 1- 3- шаг правой ногой на степ, левую согнуть в колене, подтянуть к груди. 4- и.п. То же с левой ноги.	Следить за координацией рук и ног
	П/и для профилактики плоскостопия (игровые действия выполняются в соответствии с текстом) Вылез мишка из берлоги, Разминает мишка ноги. На носочках он пошёл И на пяточках потом. На качелях покачался, И к лисичке он подкрался: «Ты куда бежишь, лисица? Солнце село, спать пора, Хорошо, что есть нора!» (каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ).	
III	Заключительная часть После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.	

Комплекс № 2.

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

№	Содержание	Организационно-методические рекомендации
I.	<p>Вводная часть</p> <p>И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. 1-3- ходьба на месте, с одновременной работой рук (вперёд и вверх) 4- и.п.</p> <p>И.п.: стоя на степе, руки за головой, локтями вперед 1-4- ходьба на месте, разводить локти в стороны с поворотом туловища вправо-влево И.п.: стоя на степе, руки внизу 1-4- поочередный шаг со степа назад (вперёд), с одновременным движением плеч (вверх-вниз).</p>	
II.	<p>ОРУ</p> <p>1. И.п.: стоя перед степом. 1-4- поочередный шаг на степ со степа, с одновременной работой согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперёд. То же движение с работой рук в стороны из положения – руки перед грудью.</p> <p>2. И.п.: стоя на степе. 1-4- ходьба на степе с круговыми движениями рук, вперёд и назад попеременно и вместе</p> <p>3. И.п.: стоя перед степом, руки на поясе 1-3- шаг правой (левой) ногой на степ с поворотом корпуса вправо и влево 2-4- и.п.</p> <p>4. И.п.: сидя на степе, упор сзади о степ. 1- поднимать прямые ноги 2- и.п.</p> <p>5. И.п.: сидя на степе, ноги скрестно 1-3- наклон к правому (левому) колену, касаясь его лбом</p> <p>6. И.п.: стоя на коленях на степе, руки на поясе. 1- встать на стопы. 2- и.п.</p> <p>7. И.п.: стоя на степе, руки на поясе 1-3- шаг со степа вправо (влево). Можно добавить работу рук в стороны, вперед, вверх 2-4- и.п.</p> <p>П/и «Физкульт-ура!». Дети располагают степы в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на</p>	

можно помогать себе руками
не помогая себе руками.

один меньше. Самостоятельно становятся туда, где стенов больше, по два человека на стено. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят:

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник! Спорт – здоровье!

Спорт – игра! Физкульт-ура!

С окончанием слов дети бегут на противоположную сторону. Побеждают те, кто в числе первых занимает стено.

III Заключительная часть

После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 3.

№	Содержание	Организационно-методические рекомендации
<p>I.</p> <p>II.</p> <p>III</p>	<p>Вводная часть Ходьба обычная на месте. Ходьба на степе. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа. Ходьба на степе.</p> <p>ОРУ</p> <p>1. И.п.: стоя на степе, руки внизу, пальцы сжаты в кулаки. 1-4- ходьба на степе с круговыми движения рук, вперед и назад попеременно и вместе.</p> <p>2. И.п.: стоя на степе, руки внизу. 1-2- приставной шаг на степе вправо (влево), руки одновременно работают вперед - вниз.</p> <p>3. И.п.: стоя на степе, руки внизу, пальцы в кулак. 1-3- выпады в сторону, руки согнутые в локтях к плечам (сильные) 2-4- и.п.</p> <p>4. И.п.: стоя на степе, руки внизу 1-4- ходьба на степе, с высоким подниманием колен, одновременно выполняя хлопки над головой.</p> <p>5. И.п.: стоя перед степом, руки внизу 1-3- шаг на степ с хлопками прямыми руками перед собой 2-4- шаг со степа с хлопками прямыми руками за спиной.</p> <p>II/и «Займи место», степы расположены в шахматном порядке. Бег по залу в рассыпную, под музыкальное сопровождение. По сигналу занять степ.</p> <p>Заключительная часть После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>	

Комплекс №4

№	Содержание	Организационно-методические рекомендации
<p>I.</p> <p>II.</p> <p>III.</p>	<p>Вводная часть Ходьба на степе, с одновременной работой рук вверх, к плечам, кисти сжать в кулаки. Приставной шаг на степ – со степа, бодро работая руками, согнутыми в локтях. Ходьба на степе, движение рук вперед – назад с хлопками перед собой, за спиной. Ходьба на степе вокруг себя, в правую и левую стороны, со свободным движением рук.</p> <p>ОРУ</p> <p>1. И.п.: стоя на степе, руки на поясе. 1- шаг со степа в сторону 2- приседание, поднимая руки вперед 3- шаг на степ 4- и.п.</p> <p>2. И.п.: стоя на степе, руки на поясе. 1-4- ходьба на степе, руки через стороны вверх, хлопок над головой.</p> <p>3. И.п.: стоя на степе, руки внизу 1-4- поочередный шаг со степа назад (вперёд), с одновременным движением плеч (вверх-вниз).</p> <p>4. Ходьба враспынную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения (повторить 2 раза).</p> <p>5. И.п.: сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. 1-3- наклоны вправо (влево). 2-4- и.п.</p> <p>6. И.п. – то же. 1-3- без помощи рук встать 4- и.п.</p> <p>7. И.п.: сидя на пятках на степе, руки на поясе; 1- встать на колени, руки в стороны, 2- и.п.</p> <p>8. Ходьба на степе, бодро работая руками.</p> <p>9. И.п.: стоя на степе. 1-4- ритмические приседания, руки в свободном движении.</p> <p>II/и по выбору детей</p> <p>Заключительная часть После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>	

Комплекс №5

№	Содержание	Организационно-методические рекомендации
<p>I.</p> <p>II.</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p> <p>5.</p> <p>6.</p> <p>7.</p> <p>8.</p> <p>9.</p>	<p>Вводная часть Наклон головы вправо – влево. Ходьба обычная на месте на степе. Приставной шаг вперед, назад со степа Приставной шаг вправо (влево) со степа</p> <p>ОРУ</p> <p>И.п.: стоя на степе, руки на поясе. 1-3- правую (левую) ногу в сторону, на носок, правую (левую) руку в сторону. 2-4- и.п.</p> <p>И.п.: стоя на степе, руки на поясе. 1-3- правую (левую) ногу вперед перед степом на носок, правую (левую) руку вытянуть вперед. 2-4- и.п.</p> <p>То же назад от степ-доски.</p> <p>И.п.: стоя на степе, руки на поясе. 1-3- правую (левую) ногу поставить выставлять попеременно вперед; вправо (влево), назад 4- и.п.</p> <p>И.п.: стоя на степе, руки внизу, пальцы в кулак. 1-3- выпады в сторону, руки согнутые в локтях к плечам (сильные)</p> <p>И.п.: стоя за степом, руки на поясе 1-3- ногу назад на степ, с поворотом вправо (влево), руки в стороны; 2-4- и.п.</p> <p>И.п.: стоя перед степом, руки на поясе 1-3- выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; 2-4- и.п.</p> <p>И.п.: Стоя перед степом, руки на поясе 1-3- шаг правой (левой) ногой на степ, левой (правой) мах назад, руки на поясе. 4- и.п.</p> <p>И.п.: Стоя перед степом, руки на поясе 1-3- шаг на степ правой (левой) ногой, левую (правую) вверх к груди. 4- и.п.</p> <p>Прыжковые упражнения – со степа прыжок, на степ шаг</p>	

III	<p>П/и по выбору детей</p> <p>Заключительная часть упражнения на расслабление и дыхание.</p>	
-----	---	--

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.

«*Стоп - кадр*» - имитация фотографических изображений (варианты).

«*Египетский шаг*» - стоя на степе (по длине степа) – носок одной ноги касается пятки другой.

«*Великан*» - стоя на носочках на степе, потянуть руки вверх.

«*Кран*» - стоя на степе ноги на ширине плеч, руки к плечам, выдвинуты вперед. Поднять правую ногу, согнутую в колене, прикоснуться коленом к левому локтю, вернуться в и.п. то же – левой ногой.

«*Стрекоза*» - стоя на степе на носках, руки на поясе, локти назад.

Подвижные игры с использованием степов

«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 степях). 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 ребенку. 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.

«Цирковые лошадки»

Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.

«Воробышки и автомобиль»

Дети располагаются на степах («в гнездышках»). Под веселую музыку воробышки разлетаются по залу. По сигналу «Автомобиль!» бегут и забираются каждый на свою платформу.

«Бездомный заяц»

У каждого «зайца» свой домик (степ, бездомный заяц стоит на полу. Под ритмичную музыку дети спрыгивают со степа и прыжками в рассыпную передвигаются по залу. По окончании музыки «зайцы» стараются занять себе дом (степ). Оставшийся без домика (степа) ребенок, становится водящим.

«Великаны и гномы»

Ходьба в колонне по одному вокруг степов. На сигнал педагога «Великаны» дети встают на степ-платформу и поднимаются на носки. На сигнал «Гномы» садятся на степ.

«Встань на степ»

Задачи: учить бегать в рассыпную, действовать по сигналу, развивать равновесие. По сигналу педагога дети разбегаются по залу. При следующем сигнале все играющие становятся на степы и принимают какую-либо позу.

«Рыбки»

Задачи: учить бегать в рассыпную, запрыгивать и спрыгивать с возвышенности. По залу в произвольном порядке расставляют степы. Звучит музыка, дети стоят на степ-платформах, затем спрыгивают на пол и, изображая рыбок, бегают вокруг степов. Музыка останавливается, дети запрыгивают на любой степ. Варианты игры: Педагог может убирать по одному степу; Педагог может назначить водящую «щуку», которая после остановки музыки будет ловить «рыбок»

«Быстро в домик»

Задачи: учить бегать по кругу, развивать ловкость. Дети бегают вокруг степов, поставленных по кругу. По сигналу «в домик» участники игры садятся на любой степ. Проиграл тот, кому не хватило места.

«Перелёт птиц»

Задачи: учить бегать врассыпную прыгивать со степа. Три степа ставят друг на друга. В одном конце зала находятся дети- они изображают «птиц». На другом конце – пособие – это «деревья». По сигналу «птицы улетают»- дети разбегаются по залу, махая руками, как крыльями. По сигналу «буря»- бегут к степам и прячутся

«Медведи и пчёлы»

Задачи: способствовать развитию равновесия, учить бегать врассыпную. Играющие делятся на две команды: «медведи» и «пчёлы». На одной стороне зала находится «улей», на другой «луг», в стороне располагается «берлога медведей». По сигналу «пчёлы» вылетают из улья, жужжат и летят на «луг» за мёдом. Как только пчёлы улетаю, «медведи» выбегают из берлоги и забираются в улей (едят мёд). Педагог подаёт сигнал «Медведи!», и пчёлы летят к ульям, стараясь ужалить (дотронуться). Медведи убегают в берлогу (слезают с возвышения).

«Физкульт-ура!»

Правила игры: Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Эта линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят: «Спорт, ребята, очень нужен: Мы со спортом крепко дружим. Спорт — помощник! Спорт – здоровье! Спорт – игра! Физкульт-ура!» С окончанием слов участники игры бегут на перегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ.

«Скворечники»

Правила игры: Занимать место только в своем скворечнике (степе) можно по сигналу «Скворцы прилетели!» Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займет степ последним, считается проигравшим