Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 43» - «Детский сад № 40»

Тема: «Степ-аэробика для детей дошкольного возраста».

Подготовила:

Нестеренко Валентина Максимовна

инструктор по физической культуре

г. Славгород, Алтайский край

2025г

**Степ-аэробика для детей дошкольного возраста.**

Степ- аэробика не только помогает сжигать большое количество калорий, но и укрепляет мышцы ног, развивает подвижность суставов, формирует свод стопы, тренирует равновесие. При занятиях на степ- платформе нормализуется артериальное давление, работа вестибулярного аппарата.

**Основными принципами при организации занятий степ- аэробикой с детьми являются:**

- рациональный подбор упражнений;

- равномерное распределение нагрузки;

- постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки;

- учёт физических особенностей детей.

**Как подобрать упражнения?**

Для степ- аэробики подбираются преимущественно циклические упражнения- в основном ходьба. С одной стороны, она проста по своей двигательной структуре и доступна детям, с другой – активизирует работу органов кровообращения и дыхания, усиливает обменные процессы

Каждый комплекс упражнений (степ- программа) должна состоять из подготовительной, основной и заключительных частей. Подготовительная часть позволяет разогреть тело для последующей физической нагрузки. В основной части выполняются упражнения с небольшой амплитудой, в заключительной- упражнения на дыхание и расслабление.

В течении трёх месяцев дети разучивают один комплекс упражнений их можно видоизменять и усложнять. Через три месяца вводится новый комплекс.

**Степ- аэробика**- это вид танцевальной аэробики, для которой используются специальные платформы: ширина-25см.; длина- 40см.; высота- 8см.

**Основные правила техники выполнения упражнений степ- аэробики:**

1. Все шаги выполняются в центр степ- платформы.

2. Шаги нужно делать с лёгкостью, не стучать ногами по степ- платформе.

3. При подъёме нужно ставить на степ платформу всю подошву ступни, а при спуске- ногу с носка на пятку.

4. Опустившись со степ- платформы, нужно встать достаточно близко к ней, не отступая больше чем на длину ступни.

5. Движения руками можно добавлять только после полного изучения движений ногами.

Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития тела).

**Как проводить занятия?**

Занятия степ- аэробикой проводятся раз в неделю во второй половине дня. Всего в течении года проходит 36 занятий.

**В чём польза?**

Во первых, у детей развиваются такие физические качества, как ловкость, быстрота, сила, выносливость. Во- вторых, занятия на уменьшенной площади опоры формируют у детей умение держать равновесие. В- третьих, дети учатся ориентироваться в пространстве, совершенствовать точность движений. И на конец, занятия степ- аэробикой вызывают огромный интерес как у девочек, так и у мальчиков.

**Комплексы упражнений на степ- платформе для детей с ожирением.**

**Комплекс №1**

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под ритмичную музыку дети входят в зал и встают позади степов.

Подготовительная часть

1. Ходьба на месте ( дети должны почувствовать музыку, уловить её темп, настроиться на занятие).

2. Ходьба на степе.

3. Приставные шаги со степа назад на пол и обратно на степ ( с правой ноги, бодро работая руками).

4. Приставные шаги назад со степа, вперёд со степа.

5. Ходьба на степ. Руки вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, к плечам, в стороны.

2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.

3. Ходьба на степе, руки вниз вдоль туловища. Плечи верх, назад, вниз.

4. И.п.: стоя на степе, правая рука на поясе, левая вниз.

Раз- шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх.

Два- приставить левую ногу к правой, левую руку вниз.

Три- правую руку вниз, левой ногой встать на степ.

Четыре- левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой.

Повторить в другую сторону.

5. Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен тот «ловишка», кого он поймал, тому передаёт бубен):

«Бубен, бубен, долгий нос.

Почему в городе овёс?

- Две копейки с пятаком.

Овса Ваня не купил,

- Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!»

Заключительная часть

После игры дети садятся на ковёр, инструктор проводит упражнения на расслабления и восстановление дыхания.

**Комплекс №2**

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены (торцами) расположены степы. Под ритмичную музыку дети входят в зал и встают позади степов.

**Подготовительная часть**

1. И.п.: стоя на степе боком, руки вниз. Выполняя ходьбу на степе, поднять обе руки вперёд и вверх, приподнять голову, вернуться в и.п.(5раз.)

2. И.п.: ходьба на степе, руки за головой. Разводить руки в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5раз.)

3. И.п.: стоя на степах друг за другом («паровозиком»). Одновременно шагать со степа назад(вперёд), опуская и поднимая плечи. (6раз.)

4. Развернуться, повторить предыдущее упражнение (6раз)

5. Все упражнения повторить три раза и переставить степы для основной части занятия.

**Основная часть**

1. И.п.: правая нога на полу, левая на степе.

Раз- поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху.

Два- вернуться в и.п.

Три, четыре- повторить упражнение в другую сторону.

2. И.п.: стоя на степе на коленях, руки в стороны.

1- прогибаясь и поворачивая туловище налево, пальцами левой руки коснуться пяток.

2- и.п.

3,4- повторить в другую сторону.

3. И.п. сидя на степе, руками держаться за края степа.

1,2- поднять тело и прогнуться в спине.

3,4- и.п.

4. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью( пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки- левый локоть).

1,2,3- три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать.

4- и.п.

5. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра на развитие равновесия у детей). Ведущий – иголка, все остальные- нитка; дети бегут за ведущим по залу змейкой, по окончанию музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге- «стойкий оловянный солдатик».

**Заключительная часть**

После игры дети садятся на ковёр, инструктор проводит упражнения на расслабление и восстановление дыхания..

**Комплекс №3**

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

**Подготовительная часть**

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2. ходьба с перешагиванием через степы.

**Основная часть**

1. И.п.: упор, присев на степе. Раз, два- ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, принять упор лёжа.

3,4- поочерёдно сгибая ноги, и.п.. Руки должны быть прямыми, плечи не отпускать.

2. И.п.: упор присев; правая нога на степе, левая вытянута назад с опорой на носок.

1,2,3,4- пружинящие покачивания на вытянутой ноге.

5- поднять левую ногу к степ- платформе, поставить на степ, поднять руки вверх, потянуться.

3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.

4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть, как можно выще к груди.

5. Повторить все упражнения с другой ноги.

6. Подвижная игра 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).

**Заключительная часть**

После игры дети садятся на ковёр, инструктор проводит упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

**Комплекс №4**

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую, ритмичную музыку дети входят в зал и встают позади степов.

Подготовительная часть.

1. Ходьба на месте.

2. Ходьба на степе.

3. Приставные шаги со степа назад на пол и обратно на степ ( с правой ноги, бодро работая руками).

4. Приставные шаги назад со степа, вперед со степа.

5. Ходьба на степе. Руки вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть

1. Ходьба на степе. Руками поочерёдно рисовать большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

2. Шаг на степ, со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища.

Повторить упражнения 3 раза.

3. Приставной шаг на степе вправо- влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд- опускаются вниз.

4. Приставной шаг на степе вправо- влево с полуприседанием (шаг- присесть). На полуприсяде руки согнуты в локтях, кисти к плечам; на шаге руки вниз.

5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой.

6. Шаг на степ, со степа с хлопками прямыми руками перед собой.

Повторить каждое упражнение 3 раза.

7. Подвижная игра «Цирковые лошади». Степы составить в круг- это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени ( как лошади в цирке), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и после остановки музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2-3 меньше, чем участников игры.

Заключительная часть.

После игры дети садятся на ковёр, инструктор проводит упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

**Комплекс №5**

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

**Подготовительная часть**

1. И.п.: стоя на степе боком, руки вниз. Выполняя ходьбу на степе, поднять обе руки вперёд и вверх, приподнять голову, вернуться в и.п. (5раз)

2. И.п.: ходьба на степе, руки за головой. Разводить руки в стороны с поворотом туловища вправо и влево (5раз.)

3. И.п.: стоя на степах друг за другом («паровозиком»). Одновременно шагать со степа назад (вперёд), опуская и поднимая плечи (6 раз.)

4. Развернуться, повторить предыдущее упражнение 6раз.

5. Все упражнения повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия.

**Основная часть**

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватить правой рукой левое плечо, левой рукой- правое плечо. Затем развести руки в стороны и снова обхватить плечи (5-6раз)

2. Шагать на степ, со степа. Одновременно разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки).

3. Ходьба на степе. Круговые движения прямыми руками вперёд и назад, попеременно и вместе(5 раз).

4. Шаг на степ, со степа чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, держа руки на поясе (5-6раз).

5. Повторить предыдущее упражнение 2 раза.

6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.

8. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать (вправо и влево), не помогая себе руками.

9. Шаг со степа вправо, влево.

10. Повторить предыдущие упражнения 2 раза.

11. Подвижная игра «Физкульт-ура!». Степы расположить в две шеренги по разные стороны зала. В одной шеренги оставить на один степ меньше. Дети встают на сторону, где больше степов,- по двое на степ. Это линия старта. Противоположная сторона- финиш. Дети хором произносят слова:

«Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт- помощник!

Спорт- здоровье!

Спорт- игра!

Физкульт-ура!

С окончанием фразы дети бегут наперегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ.

Заключительная часть

После игры дети садятся на ковёр, инструктор проводит упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

**Комплекс №6**

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

**Подготовительная часть**

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть

1. И.п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд- назад с хлопками спереди и сзади (5раз)

2. И.п.: стоя на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в и.п. Повторить влево (5раз)

3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево, руки двигаются свободно(5-6раз).

4. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать (вправо и влево), не помогая себе руками (5-6р.)

5. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.

6. И.п.: стоя на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делая под ногой хлопок (5-6 раз.)

7 Прыжки на степ и со степа, чередуя с ходьбой.

8. Подвижная игра «Скворечники». Занимать место только в своём «скворечнике» ( на степе) нужно по сигналу « Скворцы прилетели!». «Вылетать из скворечника» - по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.

**Заключительная часть**

После игры дети садятся на ковёр, инструктор проводит упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

**Комплекс №7**

В хорошо проветренном зале степы расположены хаотично. Под бодрую, ритмичную музыку дети входят в зал и встают позади степов.

Подготовительная часть

1. И.п.: шагая на степе, руки сжаты в кулаки. Выпрямить руки вверх, разжать кулаки, посмотреть на кисти; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.

2. Шаг на степ, со степа энергично работая руками.

3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать рука вперёд- назад с хлопками с переди и сзади.

4. Шагая на степе, поворачиваться вокруг себя. Руки двигаются свободно. Повторить в одну и другую сторону.

**Основная часть**

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой- по левому.

2. Шаг со степа в сторону. Чередовать с приседанием, вытягивая руки вперёд.

3. Шагая на степе, поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.

4. Шагать со степа на степ поднимая и опуская плечи

5. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклоняться вправо, влево.

6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Вытянув руки вперёд быстро встать, вернуться в и.п.

7. И.п.: стоя на коленях на степе, руки на поясе. Опуститься на пятки, руки в стороны, и.п.

8. Ходьба на степе, энергично работая руками.

9. П/и «Бубен»

**Заключительная часть**

После игры дети садятся на ковёр, инструктор проводит упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

**Комплекс №8**

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

Подготовительная часть

1. Наклон головы вправо-влево

2. Поднимание плеч вверх-вниз.

3. Ходьба на месте , на степе.

4. Приставной шаг вперёд со степа и обратно на степ.

5. Приставной шаг назад.

6. Приставной шаг вправо (влево) со степа.

Основная часть

1. Правой ногой шаг в сторону за степ; правую руку выпрямить в сторону. Повторить в левую сторону.

2. Правой ногой шаг вперёд, поставить ногу перед степом на носок. Правую руку резко вытянуть вперёд. Вернуться на степ, повторить упражнения в левую сторону.

3. Правой ногой шаг со степа вперёд, вправо, назад, вернуться на степ. То же левой ногой.

4. Нарисовать правой ногой полукруг вокруг степа, вернуться на степ. То же левой нагой.

5 Приставной шаг на степе с полуприседанием.

6. П/и «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик».

**Заключительная часть**

После игры дети садятся на ковёр, инструктор проводит упражнения на расслабление и восстановление дыхания.