

Мастер-класс «Использование степ-аэробики в физическом воспитании дошкольников»

Педагог дополнительного образования Парышева О.А.

Степ - аэробика, наверное, один из самых простых и эффективных стилей и направлений в большом семействе аэробики. (слайд) «Степ» - в переводе с английского означает шаг. Пусть это будет ваш первый шаг на пути к красивой и тренированной фигуре.

Степ, в качестве гимнастики, был изобретён в США известным фитнес - инструктором Джинной Миллер. Она приспособила его для своих ежедневных тренировок после перенесённой ею травмы колена. Первым тренажёром, которым она воспользовалась для выздоровления, были ступеньки крыльца её собственного дома.

Степы встречаются разных видов. Есть профессиональные, есть любительские, есть взрослые и детские. (слайд) Так детский степ - это ступенька высотой не более 8см, шириной - 25см, длиной - 40см. Он должен быть лёгкий и устойчивый. Степ также можно изготовить собственными силами.

Занятия со степ - платформой способствуют:

- формированию осанки, костно-мышечного корсета.
- развитию координации движения.
- укреплению и развитию сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
- формированию умения ритмически согласованно выполнять простые движения.

Степ - аэробикой можно заниматься в различных вариантах: -в форме полных занятий оздоровительно - тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста.

- как часть занятия.
- в форме утренней гимнастики, что усиливает её оздоровительный и эмоциональный эффект.
- в показательных выступлениях детей на праздниках и развлечениях, где они демонстрируют родителям свои достижения.

Таким образом использование степ - платформы позволяет сформировать у детей стойкий интерес к занятиям физической культурой, своим достижениям. А это является одним из важнейших условий формирования мотивации здорового образа жизни.

И сейчас в условиях реализации федеральных государственных требований использование степ — аэробики стало более актуальным, потому что эти занятия проходят обычно в игровой форме и интегрируются с другими образовательными областями. Так на мастер - классе мы покажем,

как можно задействовать в одном занятии элементы театрализации, художественного слова, пальчиковой гимнастики, оздоровительных и профилактических упражнений и укрепляющего массажа, стрейчинг и корригирующей гимнастики, коммуникативных игр.

Сказка «Теремок» на степ - платформах

Уважаемые коллеги, представьте, что мы с вами попали в сказку. Идём, оглядываемся вокруг и удивляемся м-м-м. (упражнение для верхних дыхательных путей). Затем сели в игрушечный оранжевый паровозик и поехали мимо кочек и берёз, мимо ёлок и дубов чух -чух - чух (упражнение для верхних дыхательных путей) Смотрим, а впереди стоит терем – теремок. Подойдите каждый к своему теремку.

Стоит в поле теремок – теремок (делаем крышу над головой)

Он не низок, не высок, не высок. (руки к плечам и тянемся на носочках)

Вот по полю-полю Мышка бежит (бежим вокруг степов на носочках)

У дверей остановилась и стучит.

Кто, кто в теремочке живёт? (наклоны с прямыми ногами и стучим

Кто, кто в невысоком живёт? по степу, выпрямляясь качаем головой)

А ей никто не отвечает. (пожимаем плечами)

Правой лапкой Мышка дверь толкнула (шаг на степ с рукой вперёд)

Левой лапкой Мышка дверь толкнула (шаг на степ с другой рукой)

Никак! (пожали плечами)

А потом коленочкой вот так (шаг на степ и махи коленом)

И ещё коленочкой вот так. (то же с другой ноги)

Никак! (пожали плечами)

Видно заперта ключом, (шаг на степ боком)

Я сейчас её бочком. (то же другим боком)

Дверь со скрипом распахнулась (разводим руки и произносим а-а-а)

Наша Мышка улыбнулась.	(улыбаемся)
Лишь закрыла дверь Нарушка,	
Скачет по полю Лягушка.	(прыжки на степ и назад)
Ква-ква-ква-ква-ква-ква	
Вот залезла на крыльцо	(шаг на степ и со степа с приседом)
Лапкой дёрнула кольцо.	
Мышка двери отворила,	(шаг на степ, руки в стороны)
И Лягушку внутрь впустила.	
Куст разросся на опушке	(присед на степе, руки вверх)
Чьи там серенькие ушки?	(повороты туловища в приседе)
Зайка из лесу прыг-скок	(прыжки на степ попеременно)
Увидал он теремок.	
Барабанит в двери Зайка,	(наклоны к степу и выпрямиться)
Тук-тук-тук, открой, хозяйка!	
Мышь с Лягушкой отворили	(выпады в сторону с руками)
Зайку в теремок впустили.	
Вот и рыжая Лиса,	(сидя на степе, выпрямляем ноги
Всем на зависть хороша.	и сгибаем, обхватывая руками)
Сама собой любитесь	(сидя на степе колени в одну и
Хвостом своим красуется.	другую сторону)
Я такая гибкая,	(«кошечка», упор рук на степ)
Прогибаю спинку я.	
Сяду – лапку протяну,	(сидя на степе тянемся к одной и другой ноге)
Я гимнастику люблю.	
Это что там на пригорке?	(сидя на степе тянемся вперед)
Теремок стоит пол ёлкой?	

Ей хозяева открыли (сидя поднимаем ноги и разводим их
И Лису в свой дом впустили в стороны)
Вот зубами щёлк-да-щёлк, (сидя на степе вертикальные «ножницы»)
Выглянул из чащи Волк.
Лапки сильно разомну, (выпады с покачиванием на степе)
Бегать быстро я смогу.
Всем в лесу известно – он (бег высоко поднимая колени)
В беге лучший чемпион.
Звери Волка уважают,
К себе в гости приглашают.
(звук: рычание) Кто
же может так реветь?
Ну, конечно же, Медведь!
Мишка с детства был прилежным (массаж живота по часовой стрелке)
Он питался лишь полезным.
Отжимания по утрам (отжимания от степа)
Выполнял он и тут и там.
Стал в лесу сильнее всех (приседания «со штангой»)
Ждёт Топтыгина успех.
Звери Мишку увидали (шаг на степ и повороты туловища)
Ему громко закричали:
Мишка, вот какой конфуз,
Ты ж не мелкий карапуз,
В теремок наш не войдёшь (соединяем пальцы рук, руки вверх
Только крышу разнесёшь! и разъединяем)

Мишка, ты не обижайся (стоя на степе выпады ногой вниз)
Во дворе располагайся
Стал и Мишка с ними жить (подскоки вокруг степа, на удар
Теремок тот сторожить. Бубна меняют направление)
Жили дружно, не скучали
Пели песни, танцевали.

А теперь мы превратимся с вами в зверей из сказки. Кто-то будет осторожной Мышкой, кто-то прыгучей Лягушкой. Кто-то весёлым Зайкой или гибкой Лисой. Кто-то быстрым Волком или сильным Мишкой. Давайте заглянем под степ. Одеваем маски на голову и танцуем под музыку как звери.

Эй, вы, звери, в круг вставайте,
И ладошки доставайте. (в кругу соединяем ладони)
Будем вместе дружно жить,
Спорт и музыку любить. (поднимаем руки, не отрывая ладоней)