

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение г. Мурманска № 105

ЭФФЕКТИВНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ В ФИЗКУЛЬТУРНО -
СПОРТИВНОЙ РАБОТЕ ДОО
ТЕХНОЛОГИИ СТЕП-АЭРОБИКИ «ШАГ ЗА ШАГОМ»
С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Методические материалы в рамках проведения городского
фестиваля физкультуры и спорта воспитанников дошкольных
образовательных учреждений «Белый медвежонок»

Матросова Алина Сергеевна
МБДОУ г. Мурманска №105 ,
инструктор по физической культуре

г. Мурманск

Актуальность

Забота взрослого человека о здоровье ребёнка стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой.

В дошкольном возрасте ребенок интенсивно растет и развивается, у него формируются навыки основных движений, приобретаются базовые физические качества и вырабатываются привычки здорового образа жизни. Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, они только на занятии по физической культуре могут дать волю энергии, заложенную в них. Поэтому необходимо внедрять в работу детского сада новые формы двигательной активности.

Занятия с детьми дошкольного возраста степ - аэробикой - это уникальная возможность не только удовлетворять их двигательную активность, но и развивать у них координацию, ловкость и чувство равновесия. Дети делают большие шаги в физическом, эмоциональном и интеллектуальном развитии. Они приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности и целеустремленности.

Занятия по степ-аэробике проводятся в различных формах: как утренняя гимнастика на степ-платформах, как часть образовательной деятельности по физической культуре, в досуговой деятельности, а также специально организованные занятия.

Цель: повышение двигательной активности детей старшего дошкольного возраста посредством степ – аэробики.

Задачи:

- развивать быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка;
- формировать навыки правильной осанки;
- формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;
- поддерживать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой.

Педагогические принципы:

1. **Систематичности и последовательности.** Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.
2. **Оздоровительной направленности.** При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку.
3. **Доступности и индивидуализации.** Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.
4. **Гуманизации.** Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения со взрослым и сверстниками.
5. **Творческой направленности,** результатом которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.
6. **Наглядности.** Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

Значение

Степ - аэробика позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей.

Под воздействием упражнений на степ – платформе улучшаются функции сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактика плоскостопия и нарушений осанки.

У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, быть здоровым и бодрым).

Преимущества степ-аэробики:

- В степе используются те же упражнения, что и в классической гимнастике.
- Все они направлены на тренировку мышц сердца, на выработку лучшей координации движений.
- Огромный интерес детей к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

- Степ-аэробика воздействует на тело комплексно, при этом деликатно корректирует форму ног, развивая нужную группу мышц. Тело будет более стройным, гибким, пластичным и выносливым.
- Степ-аэробика, равно как и все прочие аэробные упражнения, дает результат только при относительно продолжительных (не меньше 30 минут) тренировках средней интенсивности.
- Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая создаёт у детей хорошее настроение.
- Аэробика оказывает положительное действие на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и нервную системы, а также нормализуются артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата.
- Степ просто незаменим при гиподинамии, т. е. недостатком движения. Сегодня от гиподинамии страдает чуть ли не половина человечества, в которую входят и молодежь, школьники и дошкольники.

Формы организации занятий:

В своей практике применяю разные варианты занятий степ – аэробикой:

- в форме полных занятий оздоровительно - тренирующего характера (продолжительностью по 25-30 минут);
- как часть занятия (продолжительностью от 10 до 15 минут);
- в форме утренней гимнастики;
- показательные выступления детей на утренниках;
- часть театрального представления

Формой организации деятельности является групповое занятие.

Организуя степ – тренировку не забываю о технике безопасности и физической нагрузке для детей, ее распределении с учетом состояния их здоровья, уровня физической подготовленности. Так более сложные упражнения чередую с менее сложными. Техника степ – аэробики предполагает постоянное поддержание правильной осанки, поэтому постоянно напоминаю детям о необходимости сохранения правильного положения тела во время упражнений.

С целью предотвращения монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются подвижные игры, круговые тренировки, сюрпризные моменты и др.

Подвижные игры с использованием степов

«Пингвины на льдине»

Цель: развивать ловкость, быстроту реакции; формировать умение бегать в различных направлениях, не наталкиваясь друг на друга.

- 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.

«Бездомный заяц»

Цель: формировать умение ориентироваться в пространстве; развивать быстроту реакции, ловкость; четко соблюдать правила игры.

- 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»

Цель: формировать умение слушать команду водящего; развивать ловкость, быстроту реакции.

- 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».

«Космонавты»

Цель: развивать у детей внимание, ловкость, воображение. Упражнять в быстрой ориентировке в пространстве.

- Степов «ракет» на один меньше, чем игроков. Все дети свободно маршируют по залу, проговаривая слова:

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам,

На какую захотим,

На такую полетим.

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет.

После эти слов дети разбегаются и занимают «ракеты». Ребенок, оставшийся без степа, пропускает игру.

«Паук и мухи»

Цель: развивать ориентировку в пространстве, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в быстром беге.

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.

Разучивание комплекса степ – аэробики условно можно разделить на три этапа (3 комплекса рассчитаны по 3 месяца):

I этап - подготовительный (2 занятия)

На этом этапе задача педагога состоит в том, чтобы создать общее представление о движениях, дать необходимые сведения о характере музыки и способах выполнения упражнений.

Педагог под музыку демонстрирует перед детьми комплекс, обращает их внимание на связь нового движения с изученными ранее.

II этап - основной (8 занятий)

Этот этап предполагает осмысленное выполнение детьми упражнений и понимание взаимосвязи музыки (темпа, выразительности) и движений. Педагог непрерывно наблюдает за выполнением детьми движений и исправляет индивидуально с каждым ребёнком допущенные ошибки.

На этом этапе дети должны овладеть основными движениями под музыку с учётом темпа.

При разучивании комплекса степ – аэробики необходимо учитывать следующие **требования**:

- показ педагогом движений должен быть зеркальным, чётким, без искажения ритма;
- наиболее сложные упражнения разучиваются поэтапно, а простые выполняются совместно с педагогом;
- при построении детей необходимо, чтобы все дети видели педагога;
- во избежание неправильного выполнения и запоминания упражнений детьми, педагог должен подсказывать и направлять действия ребёнка, если это необходимо.

III этап - заключительный (2 занятия)

Работа направлена на совершенствование движений с учётом динамических оттенков музыки, отработку выразительности движений. Дети выполняют комплекс самостоятельно.

Основные правила техники выполнения степ – тренировки:

- Выполнять шаги в центр степ – платформы;
- Ставить на степ – платформу всю подошву ступни при подъеме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- Опускаясь со степ – платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать больше чем на длину ступни от степ – платформы;
- Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют, а совершенстве, движениями ног;
- Не подниматься и не опускаться со степ – платформы, стоя к ней спиной;
- Делать шаг с легкостью, не ударять по степ – платформе ногами.

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. При выборе музыки главное предпочтение отдаю наличию в композиции четкого ударного ритма. Следует учитывать, что более быстрый темп может привести к риску травм. В тренировках главным является словесные команды, они должны быть четкими и краткими.

В детском саду так же использую спортивные танцы на степ – платформе в развлечениях, праздниках. Выступления со степ - аэробикой на праздниках показываем родителям достижения детей.

В процессе реализации работы по степ-аэробике проводятся показательные выступления для всех участников образовательных отношений на праздничных и спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду.

Методы, приемы обучения

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.

* Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.);

* Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.);

5. Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

6. «Калифорнийский стиль». Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях. Правила которые необходимо выполнять занимаясь степ – аэробикой: - подъем на платформу осуществлять за счет работы ног, а не спины; - ступню ставить на платформу полностью; 25 - спину всегда держать прямо; - не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или рукой больше одной минуты; - во время занятий ногу ставить на середину ступеньки, на всю ступню; пятка не должна свисать; - заниматься в спортивной обуви типа кроссовок, но без ранта, так как можно зацепиться им за ступеньку, особенно если устали; - выполнять упражнения под музыку в среднем темпе;

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой форме.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения.

Силу плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч массой 0,5 кг, а сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места.

Следует отметить, что и прыжок, и бросок набивного мяча требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называются скоростно-силовыми

Ловкость – это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ловкость можно оценить по результатам бега на дистанцию 10 м:

Гибкость – это морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок и оценивается при помощи упражнения – наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20–25 см.

Координация

Тест для определения способности к статическому равновесию.

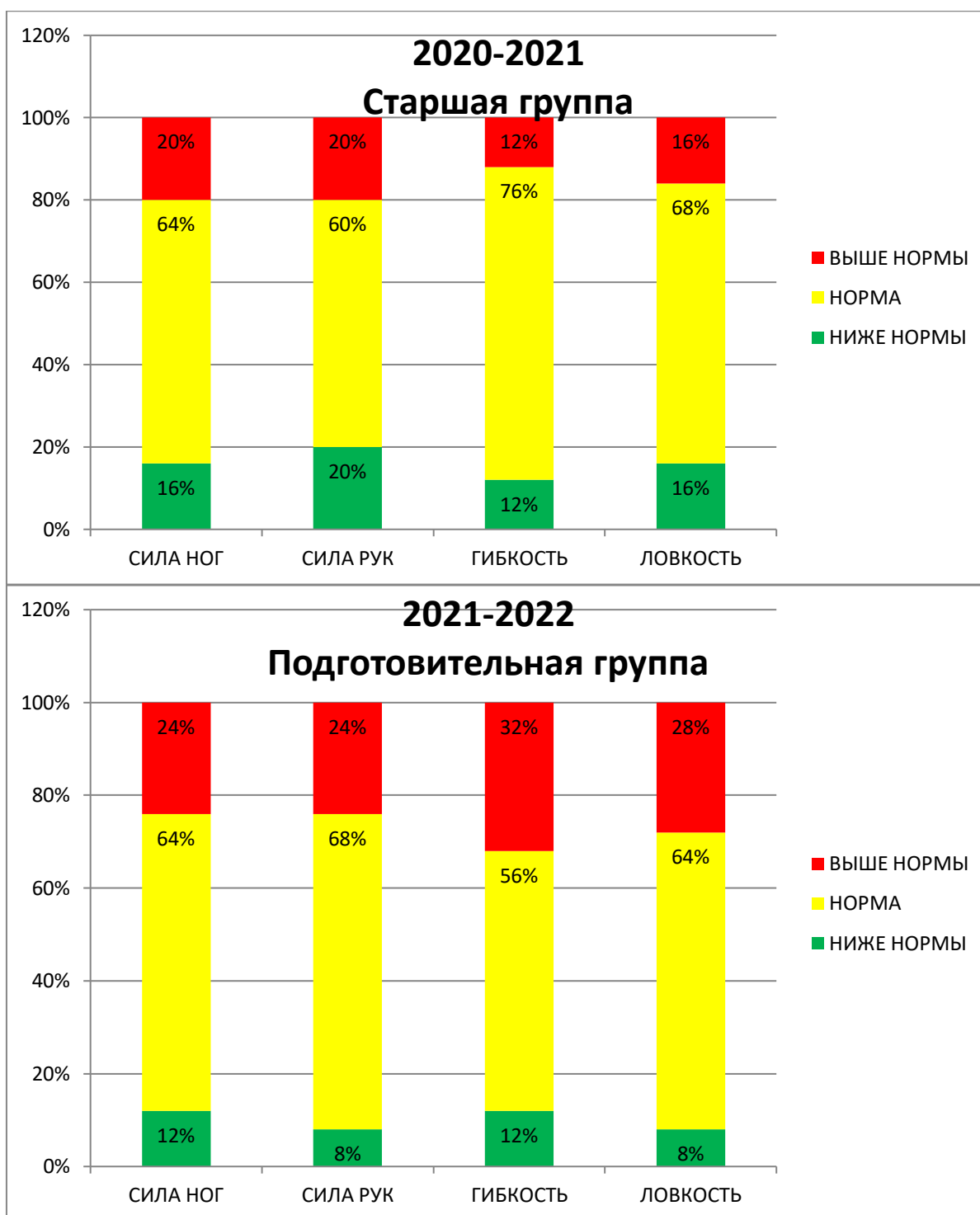
Стойка на одной ноге в позе «цапля», руки в стороны, вторая нога упирается на колено упорной, в течение 60 сек.

СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ

	Виды	пол	Старшая группа	Подготовительная группа
СИЛА НОГ	Прыжки в длину с места (см)	М	100-140	130-155
		Д	90-140	125-150
СИЛА РУК	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы (см)	М	175-300	220-350
		Д	170-280	190-330
ГИБКОСТЬ	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	М	4-7	5-8
		Д	7-10	8-12
ЛОВКОСТЬ	Бег на дистанцию 10 метров с высокого старта	М	2,5-2,1	2,3-2,0
		Д	2,6-2,2	2,5-2,1

Мониторинг физических качеств воспитанников старшего дошкольного возраста за 2020-2022 учебные годы

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА	Виды	2020-2021 Старшая группа, 25 человек			2021-2022 Подготовительная группа, 25 человек		
		Ниже нормы	Норма	Выше нормы	Ниже нормы	Норма	Выше нормы
СИЛА НОГ	Прыжки в длину с места (см)	16%	64%	20%	8%	64%	28%
СИЛА РУК	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы (см)	20%	60%	20%	12%	56%	32%
ГИБКОСТЬ	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	12%	76%	12%	8%	68%	24%
ЛОВКОСТЬ	Бег на дистанцию 10 метров с высокого старта	16%	68%	16%	12%	64%	24%



Таким образом, использование степ - платформы позволяет сформировать у детей интерес к занятиям физической культурой, развивает физические навыки и умения, укрепляет здоровье.

Проводимые занятия по оздоровительной степ - аэробике доставляют детям большое удовольствие, поднимают настроение, повышают жизненный тонус, воспитанники приобретают необходимые двигательные навыки и умения, укрепляют дыхательную систему и развивают в них уверенность.

Литература:

1. Веракса Н. Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»// Мозаика Синтез, М., 2010г.
2. Калинина Е.В. Физкультурное занятие с элементами степ - аэробики « Инструктор по физической культуре» №3,2020г.
3. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
4. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.
5. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012г.
7. Сгадова Ю.С. Степ- аэробика как здоровьесберегающая технология для старших дошкольников « Инструктор по физической культуре», №2,2018г.
8. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
9. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2, 2010г.
- 10.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СПб. Детство-пресс., 2000.
11. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений. – М., 2001

Интернет- ресурсы:

<https://infourok.ru/konsutaciya-dlya-roditelej-step-aerobika-v-detskom-sadu-4055908.html>

<https://www.maam.ru/detskijasad/master-klas-podvizhnye-igry-s-ispolzovaniem-step-platformy-v-dou.html>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2016/01/26/step-aerobika-bazovye-shagi>