«Степ-аэробика как инновационная здоровьесберегающая технология»

Современные дети большую часть времени проводят в статическом положении- за столами, телевизорами, компьютерами. Это вызывает утомление определённых мышечных групп, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, ожирение и излишний вес, плоскостопие, задержку возрастного развития основных физических качеств- быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Одна из приобретённых задач, стоящих перед педагогами детского сада- организовать двигательный режим ребёнка таким образом, чтобы максимально утолить его «двигательный голод» и одним из методов эффективного решения проблемы является степ-аэробика.

Цель: сохранение и укрепление здоровья, содействие всестороннему развитию личности ребёнка средствами степ-аэробики.

«Степ» в переводе с английского языка буквально означает «шаг».

Степ-аэробика- это танцевальные движения, выполняемые на специальной платформе, именуемой степером или степ-платформой.

- это ритмичные подъёмы и спуски со специальной платформы.

В детском саду можно использовать следующие варианты степ- аэробики:

\*в форме полных занятий оздоровительно- формирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25-35 мин.;

\*как часть занятия (продолжительность 10-15 мин.) в виде ОРУ с предметами и без;

\*в форме утренней гимнастики, что усиливает её оздоровительный и эмоциональный эффект;

\*в показательных выступлениях на праздниках;

\*как степ- развлечение.

…. Степ- аэробика проводится под весёлую, ритмичную, жизнерадостную и эмоциональную музыку.

Коллективные занятия детей под музыкальное сопровождение воспринимаются воспитанниками гораздо лучше, повышают их эмоциональность. Выполняя совместные упражнения, дети не чувствуют дискомфорт, неуверенность даже если не всё получается.

Один комплекс степ- аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трёх месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

Для работы по данной технологии не требуется приобретения дорогостоящего оборудования. Достаточно шаговой скамейки, высотой не более 8см, шириной-25см, длиной-40 см, которую можно изготовить своими руками.

Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует устойчивое равновесие, потому что дети занимаются на уменьшенной площади опоры, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно- сосудистой системы, помогает вырабатывать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, формирует навыки взаимодействия друг с другом, развивает уверенность, ориентировку в пространстве, способствует улучшению психического состояния воспитанников: снижению тревожности, эмоционального и мышечного напряжения.

Результаты:

У детей отмечается эмоциональный отклик на физическую активность, интерес. Дети с большим удовольствием посещают занятия. Воспитанники познали себя, своё тело в процессе развития двигательной деятельности, а также изучили перемещения в пространственно- временной среде, стали более самостоятельны. У детей появилась уверенность в себе и чувство удовлетворения достигнутым результатом, а также появился стимул для выполнения упражнений. Дети с удовольствием готовятся к праздникам.

***Комплексы степ-аэробики оздоровительно-тренирующей   
направленности для старших дошкольников***

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую, ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. (Дети в облегченной одежде, босиком.)

*Подготовительная часть*

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.)  
2. Ходьба на степе.  
3. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.  
4. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.  
5. Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.

*Основная часть*

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.  
2. Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища.  
(1 и 2 повторить три раза.)   
3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-вниз.   
4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг — присесть); кисти рук, согнутые в локтях, — к плечам, вниз.   
5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.   
6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной.  
(3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)  
7. Бег на месте на полу.  
8. Легкий бег на степе.  
9. Бег вокруг степа.  
10. Бег врассыпную.  
(7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)  
11. Обычная ходьба на степе.  
12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.  
13. Шаг в сторону со степа на степ.  
14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.  
15. Шаг в сторону со степа на степ.  
16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.   
17. То же, выполняя танцевальные движения руками.  
18. Упражнение на дыхание.  
19. Обычная ходьба на степе.  
20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.  
21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.  
22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.  
23. Шаг на степ со степа.  
24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.

25. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).  
26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).  
27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).  
28. Бег змейкой вокруг степов.  
29. Подвижная игра «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.  
Дети убирают степы в определенное место и берут по коврику, которые раскладывают по кругу и садятся на них.  
30. Упражнения на расслабление и дыхание.

*Комплекс 2*

В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ-доски. (Дети занимаются босиком, в облегченной одежде.)

*Подготовительная часть (1-й музыкальный отрезок)*

1. Наклон головы вправо-влево.  
   2. Поднимание плеч вверх-вниз.  
   3. Ходьба обычная на месте на степе.  
   4. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ.  
   5. Приставной шаг назад.  
   6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.  
   7. Приставной шаг вперед-назад; вправо-влево.  
   8. Ногу назад, за степ-доску — руки вверх, вернуться в и.п.  
   9. Выпад ногой вперед, руки в стороны.
2. *Основная часть (2-й музыкальный отрезок)*

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.  
2. Правую (левую) ногу вперед перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п.  
3. То же вправо-влево от степ-доски. Назад от степ-доски.  
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперед; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.  
5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ-доски; вернуться в и.п.  
6. Приставной шаг на степ-доске с полуприседанием (упражнения повторить два раза).

*(3-й музыкальный отрезок)*

7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ-доску, руки в стороны; вернуться в и.п.  
8. Стоя на полу перед степ-доской, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п.  
9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить два раза).  
10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ-доске.

*(4-й музыкальный отрезок)*

11. «Покачивания».  
12. Беговые упражнения.  
13. Полуприседания с круговыми движениями руками.  
14. Беговые упражнения.

*(5-й музыкальный отрезок)*

15. Прыжковые упражнения.  
16. Кружение на степ-доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.  
17. Прыжковые упражнения.  
18. Ходьба вокруг степ-доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.  
19. Ногу вперед, за степ-доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.

*(6-й музыкальный отрезок)*

20. Ходьба обычная на месте.  
21. Шаг вперед; шаг назад; ноги ставить широко.  
22. Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.  
23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.  
24. И.п. то же; четыре шага вперед-назад.  
25. Упражнения на восстановление дыхания. (Длительность занятия 30 мин)

**Комплекс с мячами малого диаметра для детей подготовительной к школе группы**

*1-й музыкальный отрезок.* ***Вводная часть.***

Ходьба в колонне в чередовании с бегом; ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; бег змейкой между степ-досками и перепрыгиванием (перешагиванием) через них; ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра); перестроение в три звена к степ-доскам (заранее разложенным); ходьба на месте: поворот к степ-доскам.

**Основная часть** делится на четыре музыкальных отрезка. **Упражнения на степ-досках с малым мячом:**

*2-й музыкальный отрезок.*

1. И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со степа вперед, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.   
2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.   
3. И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.   
4. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.   
5. И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.   
6. И.п.: о.с. То же — назад от степа.   
7. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

*3-й музыкальный отрезок.*

1. И.п.: о.с. на степе, руки вперед, мяч в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.   
2. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить за степ-доску поочередно. Поворот направо — правую ногу: поворот налево — левую ногу.   
3. И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ-доску; руки вперед; мяч переложить; вернуться в и.п.   
4. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, мяч переложить; вернуться в и.п.   
5. И.п.: о.с. перед степом, мяч в правой руке. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.

*4-й музыкальный отрезок.*

1. Бег на месте, на степ-доске.   
2. И.п.: о.с. на степе, руки вверху над головой, мяч зажат между ладонями. Кружиться на носках вокруг себя, одновременно ладонями «растирать» мяч.   
3. Бег вокруг степ-доски в правую и левую стороны.   
4. Повторить упр. № 2.   
5. И.п.: о.с. на степе. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка.   
6. То же, сидя на степ-доске, ноги в стороны.   
7. И.п.: о.с. на степ-доске, мяч в правой руке. Бросание мяча о пол и ловля одной рукой, поочередно правой и левой рукой.   
8. То же, сидя на степ-доске, ноги в стороны.   
9. И.п.: о.с. на степ-доске, мяч в правой руке. Перебрасывать мяч из руки в руку, переминаясь с ноги на ногу.

*5-й музыкальный отрезок.*

1. И.п.: о.с. на степ-доске, мяч в правой руке. Прыжком — ноги врозь, за степ в разные стороны; мяч переложить в другую руку; прыжком вернуться в и.п.   
2. Ходьба на степе, «растирая» мяч в ладонях.   
3. И.п.: правая нога — на степе, левая — на полу слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, мяч переложить в другую руку.   
4. Повторить № 2.   
5. Ходьба на месте, на степ-доске.   
6. Перестроение в колонну по одному, мяч положить на место.   
7. Перестроение в три звена к степ-доскам. Взять степы.   
8. Перестроение в круг. Положить степ-доски по кругу.   
9. Ходьба на месте на степ-доске.   
10. Шаг назад-вперед.   
11. Приставной шаг вправо по кругу, до возвращения на место.

**Заключительная часть.**

*6-й музыкальный отрезок* (*музыка для релаксации*).

Игра-медитация «У озера». Круг из степов — озеро. Дети в нем «плещутся», «охлаждаются», «брызгаются», опускают ноги и отдыхают.