**Муниципальное дошкольное образоввательное учреждение**

**детский сад комбинированного вида № 22**

**«Аленький цветочек»**

**Мастер – класс**

**«Степ-аэробика в ДОУ»**

**Подготовила и провела:**

**Инструктор физической**

**культуры ДОУ № 22**

**«Аленький цветочек»**

**Шамшурова И.Г.**

**г.Волжск 2012**

В настоящее время проблема физического воспитания детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям.

Объём ныне используемых оздоровительных упражнений в практике нашего детского сада весьма большой. Упражнения разнообразны по форме, содержанию и степени воздействия на организм ребёнка, но по результатам диагностики за последние два года наблюдается снижение уровня развития физических качеств, особенно координации движений, и катастрофически уменьшается число здоровых детей. В тоже время старший дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности и благоприятным для развития многих физических способностей, в том числе координационных, а так же способности длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности. В условиях возрастания объёма учебно-познавательной деятельности двигательная активность стала занимать более чем скромное место в жизни современного ребёнка-дошкольника. Он всё больше времени проводит за компьютерными играми, просмотром телепередач. На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает настоятельная необходимость совершенствования двигательного режима ДОУ путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика. Я изучила методику проведения занятий по степ-аэробике. И сегодня хочу поделиться со своим опытом работы.

**Цель** моего мастера-класса**:**  Распространение педагогического опыта работы с детьми дошкольного возраста в проведение степ-аэробики.

**Задачи: -** Передать способы методических приёмов в овладение детьми основных шагов в степ-аэробике;

**-** создать атмосферу открытости, доброжелательности, сотворчества в общении.

Степ-аэробика для детей – это целый комплекс различных упражнений различные по темпу и интенсивности, идёт работа всех мышц и суставов в основе, которой ритмичные подъёмы и спуски при помощи специальной платформы – степа. Её выполняют под ритмическую музыку и сочетают с движениями различными частями тела (руками, головой). Привлекая эмоциональностью и созвучием современным танцам, степ-аэробика позволяет исключить монотонность в выполнении движений, поддерживает хорошее самочувствие ребёнка, его жизненный тонус. Ритмические движения выполняются легко и длительное время не вызывают утомления. Каждый аэробный комплекс ведёт к достижению не одного, а нескольких результатов: стать сильным и гибким, стройным и подтянутым, получить ощущение физического и психического расслабления, улучшить координацию движений, развить чувство ритма, повысить физическую активность. Упражнения для степ-аэробики подбираются обычно преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность кровообращения и дыхания, тренирующие мышцы сердца, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре. Поэтому считаю возможным использование степ-аэробики на физкультурных занятиях для повышения двигательной активности детей.

В чём преимущества **степ-аэробики** перед обычной аэробикой? «Степ» в переводе с английского языка означает «шаг». Шаговая аэробика не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех или иных движений. Всё, что нужно, - это уметь красиво двигаться. Степ-аэробика интересна и разнообразна, в движениях много элементов спуска и подъёма. В результате систематических занятий дети получают гармонично развитое тело, прекрасную осанку и вырабатывают красивые, выразительные и точные движения.

Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25-35 минут;

- как часть занятия (продолжительностью от 10 до 15 минут;

- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;

- в показательных выступлениях детей на праздниках;

- как степ-развлечение.

На занятиях по степ-аэробике решаются следующие **задачи:**

1. **Укрепление здоровья:**

* Способствовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
* Повышать работоспособность и двигательную активность;
* Формировать правильную осанку;
* Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем;
* Развивать потребность в систематических занятиях спортом.

1. **Совершенствование психомоторных способностей:**

* Развивать двигательные качества: мышечную силу, выносливость, быстроту, гибкость и координационные способности;
* Развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умения согласовывать движения с музыкой;
* Способствовать улучшению психического состояния, снятию стрессов;
* Формировать навыки выразительности, пластичности и грациозности движений;
* Развивать чувство уверенности в себе.

1. **Повышение эмоционального уровня, психорегуляция:**

* Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
* Развивать чувство товарищества, взаимопомощи;
* Воспитывать коллективные движения (синхронность).

В степ-аэробике используются определённые названия (термины) для каждого конкретного движения. Термины заимствованы из зарубежных источников, поэтому используются названия на английском языке. Для простаты обучения выделена группа базовых шагов, на основе которых и строятся блоки и комбинации упражнений степ-аэробики. При работе с детьми необходимо изменить название шагов, чтобы дети их понимали.

**Название основных шагов для разминки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Профессиональные термины** | **Термины для детей** |
| **Марш –** шаги на месте  **Степ-тачь -** на 1– шаг правой ногой в правую сторону;  2– левую ногу приставить к правой ноге на носок (точка);  3- шаг левой ногой в левую сторону;  4- правую ногу приставить к левой ноге на носок (точка).  **Степ-лайв** - 1- шаг правой ногой в правую сторону; 2- левую ногу  приставить к правой ноге; 3- шаг правой ногой в правую сторону;  4- левую ногу приставить к правой ноге на носок (точка); 5- шаг левой ногой в левую сторону; 6- правую ногу приставить к левой ноге;  7- шаг левой ногой в левую сторону;  8- правую ногу приставить к левой ноге на носок (точка).  **Опен степ -** И.П.- ноги врозь; 1-полуприсед; 2-выпрямляя ноги, слегка наклон туловища вправо, левую ногу ставить на носок;  3-полуприсед;  4- выпрямляя ноги, слегка наклон туловища влево, правую ногу на носок.  **Степ «кёрл»** - И.П.- ноги врозь.  1-полуприсед; 2-выпрямляя ноги слегка наклон вправо, левую ногу  согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»;  3- разогнуть левую ногу поставить на пол, полуприсед;  4-выпрямляя ноги слегка наклон влево, правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»; 1-разогнуть правую ногу поставить на пол, полуприсед; 2-3-4- то же.  **Греб вайл -** 1- шаг правой ногой в правую сторону; 2- левую ногу  приставляя к правой ноге накрест назад; 3- шаг правой ногой в правую  сторону; 4- левую ногу приставить к правой ноге на носок (точка);  5- шаг левой ногой в левую сторону; 6- правую ногу приставляя к левой  ноге накрест назад; 7- шаг левой ногой в левую сторону;  8- правую ногу приставить к левой ноге на носок (точка).  **Шаг страдел** (шаги делаются по одной линии в сторону):  И.П.- ноги вместе. 1- шаг правой ногой в правую сторону;  2- шаг левой ногой в левую сторону;  3- правой ногой вернуться в и.п.;  4- левой ногой вернуться в и.п.  **Кни ап-** Ходьба на месте с высоким подниманием коленей;  1- поднять правое колено вверх, носок тянуть вниз;  2 – опустить ногу на пол; 3-4- то же поднимая вверх левое колено.  **Мамба -** И.П.- ноги вместе, левая нога стоит на месте.  1-шаг правой ногой вперёд;  2-шаг левой ногой на месте;  3-шаг правой ногой назад;  4- шаг левой ногой на месте.  То же с левой ногой.  **Дабле степ-** два приставных шага прыжками, завершая скрёстным шагом;  1- шаг правой ногой в правую сторону; 2- левую ногу приставить к правой ноге; 3- шаг правой ногой в правую сторону; 4- левую ногу приставляя к правой ноге назад накрест; 5- шаг левой ногой в левую сторону; 6- правую ногу приставить к левой ноге; 7- шаг левой ногой в левую сторону; 8- правую ногу приставляя к левой ноге назад накрест.  **Рок-степ -** два приставных шага прыжками, в конце мамба  1- шаг правой ногой в правую сторону; 2- левую ногу приставить к правой ноге; 3- шаг правой ногой в правую сторону; 4- левую ногу приставляя к правой ноге;  5- шаг левой ногой назад накрест;  6- шаг правой ногой на месте; 7- шаг левой ногой вперёд; 8- шаг правой ногой на месте. | Марш  Приставной шаг*.*  Два приставных шага.  Открытый шаг.  Захлёст.  Скрёстный шаг.  *(Принцесса)*  Ноги врозь-врозь, вместе-вместе.  Петушок  Мамба.  Ча-ча-ча.  Рок-степ. |

**Название основных шагов в основной части**

Все шаги выполняются по диагонали.

|  |  |
| --- | --- |
| **Основные шаги на степах** | **Название шагов детям** |
| **Базовый шаг**. И.П.- о.с.   1. встать на степ правой ногой;   2- приставить к ней левую.  3-опустите правую ногу на пол;  4- левую ногу.  То же с левой ноги.  **V- степ** **(ви – степ)** шаги врозь-врозь, вместе-вместе.  И.П. – о.с.  1-поставить правую ногу, на правый край степа;  2-встать на степ левой ногой, на левый край степа;  3-опустить со степа правую ногу в и.п.;  4-опустить со степа левую ногу в и.п.  **А – степ**.  Шаги вместе-вместе, врозь-врозь.  И.П.- ноги врозь.  1-поставить правую ногу, на степ;  2-встать на степ левой ногой, ноги вместе;  3-опустить со степа правую ногу в и.п.;  4-опустить со степа левую ногу в и.п.  **Касание.**  И.П. – о.с.  1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;  2-левой ногой носком коснуться степа;  3-на пол поставить левую ногу;  4-опустить на пол правую ногу;  5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;  6-правой ногой носком коснуться степа;  7- на пол поставить правую ногу;  8-опустить на пол левую ногу.  **Угол с касанием.**  И.П.- о.с. Угол с касанием степа.  1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;  2- левой ногой носком коснуться степа;  3- с боку от степа на пол поставить левую ногу;  4-опустить на пол правую ногу на носок (точка);  5-встать на степ правой ногой;  6-левой ногой носком коснуться степа;  7-на пол поставить левую ногу, в и.п.  8-опустить на пол правую ногу, в и.п.  То же начинать с левой ноги, на правый край степа.  **Захлёст.**  И.П.- о.с.  1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;  2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»;  3-разогнуть левую ногу поставить на пол; 4-опустить со степа правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;  6-правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»;  7-разогнуть правую ногу поставить на пол;  8-опустить со степа левую ногу.  **Угол с захлёстом**  1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;  2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»;  3- с боку от степа на пол поставить левую ногу;  4- правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»;  5-встать на степ правой ногой;  6- левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст;  7-на пол поставить левую ногу, в и.п. 8-опустить на пол правую ногу, в и.п.  То же начинать с левой ноги, на правый край степа.  **Колено вверх**  И.П. – о.с.  1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;  2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх;  3-разогнуть левую ногу и поставить на пол;  4-опустить на пол правую ногу;  5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;  6-правую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх;  7-разогнуть правую ногу и поставить на пол;  8-опустить на пол правую ногу  **Подскок**  И.П.- о.с. Угол с подниманием колена вверх и подскок  1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;  2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок;  3-разогнуть левую ногу и поставить на пол с боку от степа;  4- правую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок; 5-встать на степ правой ногой, на правый край степа;  6- левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок;  7-разогнуть левую ногу и поставить на пол, в и.п.;  8-опустить на пол правую ногу, в и.п.  То же начинать с левой ноги, на правый край степ.  **Мах ногой назад.**  И.П.- о.с.  1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;  2-мах левой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;  3-на пол поставить левую ногу;  4-опустить на пол правую ногу;  5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;  6-мах правой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;  7-на пол поставить правую ногу;  8-опустить на пол левую ногу.  **Кик.** Мах ноги вперёд.  И.П.- то же.  1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;  2-левой ногой «кик» мах вперёд;  3-на пол поставить левую ногу;  4-опустить на пол правую ногу;  5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;  6-правой ногой «кик» мах вперёд;  7- на пол поставить правую ногу;  8-опустить на пол левую ногу.  **«Мамба».**  И.П. – о.с. Левая нога стоит на месте.  1-шаг правой ногой вперёд на степ;  2-шаг левой ногой на месте;  3-шаг правой ногой назад спуститься со степа;  4- шаг левой ногой на месте.  Затем, то же, только правая нога стоит на месте, движения левой ногой.  **Выпад назад.**  И.П.- стоя на степе, руки вниз.  1-опустить на пол назад правую ногу, на всю ступню, руки согнуть в  локтях вверх; 2-вернуться в и.п.;  3-4- то же опуская левую ногу.  **Выпад в сторону.**  И.П.- стоя на степе, руки вниз.  1- выпад правой ногой в правую сторону, встать на пол, руки в стороны; 2- вернуться в и.п.;  3- выпад левой ногой в левую сторону, встать на пол, руки в стороны; 4- вернуться в и.п.  **Выпад вперёд.**  И.П.- стоя на степе, руки согнуты в локтях перед грудью.  1- опустить на пол вперёд правую ногу сделать выпад, руки в стороны;  2-вернуться в и.п.;  3-4-то же опуская левую ногу. | Основной шаг.  Галочка.  Буква А.  Касание.  Угол с касанием.  Захлёст.    Солдатик.  Солдатик шагает.  Ласточка.  Мах ноги вперёд.  *«Отдохнём».*  Мамба.  Силачи.  Бабочка.  Лебедь. |

**Заключение:**

Наблюдая за вами в процессе нашей работы я с уверенностью могу сказать, что вы справились с техникой овладения степ-аэробики.

Вы все гибкие, стройные, подтянутые. А теперь, я бы хотела узнать ваше мнение. Кто считает проведённый мною мастер класс плодотворный встаньте на степы.