

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова – на – Дону «Детский сад № 254»

344033 г. Ростов – на - Дону , ул. Магнитогорская 7/1, тел./ факс 242-01-73

Консультация
Степ-аэробика в детском саду

Разработал:
Инструктор по физической культуре
Воробьева Е.В.

г. Ростов-на-Дону
2025г.

«Раз, два, три - ступенька»

Физической культуре и спорту в настоящее время уделяется значительное внимания. В связи с этим все большее значение приобретают научные знания, методические приемы, новые технологии в работе с детьми. Воспитание здорового, физически подготовленного подрастающего поколения является жизненно необходимой и основной задачей педагогов и родителей.

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества. Среди многих факторов (социально-экономических, культурных, гигиенических и др.), которые оказывают влияние на состояние здоровья и развитие детей, по интенсивности воздействия, физическое воспитание занимает важное место. Сегодня не вызывает сомнения, что в условиях возрастания объема и интенсивности учебно-познавательной деятельности гармоническое развитие организма дошкольника невозможно без физического воспитания. В то же время анализ многочисленных литературных источников свидетельствует о недостаточной эффективности процесса физического воспитания в дошкольных учреждениях, что подтверждается рядом фактов.

По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, за последние 10-летия состояние здоровья дошкольников ухудшилось: снизилось количество абсолютно здоровых (с 23,2 до 15,1%) и увеличилось число детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья (с 60,9 до 67,6%) и хронические заболевания (с 15,9 до 17,3%). По исследованиям Е.А. Пимоновой установлено, что занятия в объеме программы по физической культуре направлены главным образом на освоение определенного объема двигательных навыков и не способствуют эффективному воспитанию основных двигательных качеств у детей дошкольного возраста. В связи с вышеизложенным, являются актуальными совершенствование старых и поиск новых форм, средств и методов физического воспитания детей дошкольного возраста.

По степени влияния на детский организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера. Циклические упражнения — это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание.

В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные и подвижные игры.

Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата.

На занятиях оздоровительной направленности выбор темпа движений и серий упражнений должен осуществляться таким образом, чтобы тренировка носила в основном аэробный характер (с увеличением ЧСС в пределах 130—150 уд./мин.). Тогда наряду с улучшением функций опорно-двигательного аппарата (увеличением силы мышц, подвижности в суставах, гибкости) повышался уровень общей выносливости.

Ведущая роль в этом принадлежит циклическим упражнениям, обеспечивающим развитие аэробных возможностей и общей выносливости у детей. И этими упражнениями является стэп-аэробика.

Отличительные свойства стэп-аэробики

Стэп-аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. К аэробным относятся только те циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20—30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания. Различия отдельных видов циклических упражнений, связанные с особенностями структуры двигательного акта и техникой его выполнения, не имеют принципиального значения для достижения профилактического и оздоровительного эффекта. Опыт работы с детьми дошкольного возраста показывает, что занятия стэп-аэробикой положительно влияют на организм ребенка.

Для этого были изготовлены для детей индивидуальные снаряды — степы.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см, легкая, обтянутая мягким дерматином.

Упражнения для степ-аэробики подбирались преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Во время занятия степ-аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

Занятия степ аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая тоже создает у детей хорошее настроение. Аэробика может проводиться:

— в виде полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста (продолжительность 25—35 минут);

— как часть занятия (продолжительность 10—15 минут);

- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в виде показательных выступлений детей на праздниках;
- как степ-развлечение.

Цели и задачи

Цель: обеспечить каждому ребенку гармоничное развитие, помогающее ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня; приобщение детей к спорту и здоровому образу жизни.

Задачи степ-аэробики

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ

1. Воспитание положительного отношения к физическим упражнениям, подвижным играм и закаливающим процедурам, их влияние на укрепление здоровья человека.
2. Воспитание нравственно-волевых качеств личности, активной жизненной позиции, развитие коммуникативных навыков.
3. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ

1. Укрепление здоровья детей, включающее формирование опорно-двигательного аппарата, стимулирование функций сердечно-сосудистой, дыхательной систем и координационных способностей.
2. Создание основы для нормального роста и полноценного развития ребенка, путем целесообразной двигательной активности и закаливающих мероприятий.
3. Приобщение детей к здоровому образу жизни, выработка потребности в регулярных занятиях физической культурой.
4. Совершенствовать эмоциональную сферу дошкольников

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ

1. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков детей в соответствии с их индивидуальными и возрастными особенностями. Развитие физических качеств.
2. Развитие умственной сферы посредством выполнения двигательных действий, с помощью которых ребенок усваивает элементарные знания об окружающем мире и о способах взаимодействия с ним, а так же познает собственное тело и его многочисленные возможности.
3. Развитие культуры движений и телесной рефлексии.

Плюсы занятий степ-аэробикой

Первый плюс — это огромный интерес ребятшек к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Второй плюс — у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс — это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвертый плюс — воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.

Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма.

Но самое главное достоинство степ-аэробики — ее оздоровительный эффект

Продумывая содержание занятий аэробикой, нужно учитывать морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдая при этом основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объема

Структура занятия по стэп-аэробике

№	Этапы	Время	Оборудование
1	Подготовительная ходьба Бег Прыжки на степы	5-7мин	Степ-платформы Фонограммы
2	Основная Комплекс упражнений на степ-платформах Силовые упражнения	20минут	Лепты, мячи, флажки, гимнастические палки, эспандеры, гантели, обручи, фонограмма
3	Заключительный Стретчинг Релаксация	4-6мин	Фонограмма

Занятия детской степ-аэробикой) проводятся в форме урока-тренировки, продолжительность которого зависит от возраста занимающихся: для детей 3–4 лет это 20 минут; 5–6 лет — 25 минут; 6–7 лет — 30 минут.

Каждое тренировочное занятие состоит из трех частей:

- подготовительная часть (разминка) – 5–7 минут
- основная часть-20 минут
- заключительная часть – 4–6 минут.

Разминка начинается с простых и хорошо разученных упражнений (базовые шаги аэробики, танцевальные движения), постепенно добавляются подскоки, различные прыжки, бег на месте. В конце разминки обязательно включаются основные движения стретчинга (комплекс упражнений и поз для растягивания мышц, связок, сухожилий туловища и конечностей): повороты и наклоны туловища, наклоны со сгибанием и прогибанием спины, глубокие выпады вперед, в стороны, назад.

Основная часть делится на аэробную и силовую.

В аэробной части разучиваются новые упражнения, движения или комплекс стилизованных танцевальных движений с использованием различного

оборудования для фитнеса: фитболов, степ-платформ, гимнастических лент, «джимми-болов», скакалок и др.

Силовая часть включает упражнения, воздействующие на мышцы брюшного пресса, груди, спины, плечевого пояса, таза, бедер. Для увеличения нагрузки могут применяться дополнительные приспособления: резиновые амортизаторы, гантели (для детей 6–7 лет их масса 0,3–0,5 кг), степ-платформы, фитболы и др. Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление или растягивание, а также на гибкость – стретчинг, выполняемых в положении лежа, сидя и стоя. При подборе упражнений на расслабление и растягивание используются медленные танцевальные движения, специальные упражнения для дыхания, элементы аутотренинга и йоги.

Подбор музыкального сопровождения и специального оборудования для занятий

Музыка в занятиях фитнесом играет очень важную роль, решая следующие задачи: «диктует» ритм и задает темп движения. А это значит, что с помощью музыки можно варьировать интенсивность занятий. Во время разминки и в силовой части используют среднюю по темпу музыку (120 акцентов в минуту). В аэробной части необходимо более быстрое сопровождение (130–140 акцентов в минуту). Музыка обязательно должна быть веселой, зажигательной, нести положительный эмоциональный заряд.

Главное требование к оборудованию

– это его безопасность (если инвентарь изготовлен самостоятельно) и соответствие возрасту и росту детей:

Размеры оборудования Возраст детей лет 4–5 лет

Степ-платформа (высота, см) 6–7 До 10

Отягощения или гантели (масса) – До 0,5- 0,3

Гимнастическая лента (длина, см) 100 130

Основные этапы стэп-аэробики

Независимо от возраста и физического состояния детей необходимо поэтапное освоение упражнений с о стэп-платформой

1 ЭТАП.

Основные задачи:

1. Дать представления о стэп-платформе
2. Обучить правильной стойке на платформе
3. Учить базовым шагам при выполнении упражнений

Организационно-методические указания: структура занятий включает традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, игровые упражнения, упражнения с о стэп-платформой. игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц , самомассаж. Занимающиеся должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале.

2 ЭТАП.

Основные задачи:

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с движениями ног
2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).
3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на стэп-платформе
4. Научить выполнению упражнений на стэпах

3 ЭТАП.

Основные задачи:

1. Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием стэп-платформы в едином для всей группы темпе.
2. Научить выполнению упражнений на растягивание.

4 ЭТАП.

Основная задача: совершенствовать качество выполнения упражнений .

Работа по воспитанию здорового ребенка включает в себя несколько взаимосвязанных блоков.

Блок I. Условия.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в дошкольном учреждении созданы определенные условия:

1. Изготовлено специальное оборудование -стэп-платформы, которые
Обеспечивают профилактику нарушений осанки, плоскостопия
Способствует укреплению мышц туловища, рук, ног, а также развитию двигательной активности и координации движений;
Повышает эффективность общеизвестных упражнений и повседневных игр;
Положительно влияет на психоэмоциональную сферу.

Такое оборудование позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий.

Блок II. Диагностика

Вся работа по физическому воспитанию детей строится с учетом их физической подготовленности Основой являются результаты диагностики.:

1. Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребенка, уровню физического развития.
2. Необходимо сочетание двигательной активности с закаливающими процедурами.
3. Обязательное включение в комплекс классических оздоровительных техник в игровой форме (релаксации, дыхательной и пальчиковой гимнастики оздоровительной аэробики, игрового массажа, гимнастики для глаз упражнений йоги.)
4. Проведение циклических движений для повышения выносливости (медленный бег, продолжительная ходьба,)

. В процессе работы с детьми предусматривается систематический педагогический контроль

Блок III. Развитие движений

Под руководством воспитателя проводятся занятия по степ-аэробике 2 раза в неделю

оздоровительный (дозированный) бег;

дыхательная гимнастика и игры;

степ-аэробика с предметами и без них;

оздоровительная аэробика и упражнения йоги

Форма организации занятий гибка и разнообразна (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные,). Занятия сохраняя традиционную структуру включают в себя такие элементы:

степ-аэробика, массаж и самомассаж

дыхательные упражнения, йога и восточная гимнастика,

упражнения на коррекцию осанки и стопы,

Это отражено в перспективном планировании, составленном на все возрастные группы.

Причем в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

малышам они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием;

в среднем возрасте развить физические качества (скорость, выносливость, силу);

в старших группах - сформировать потребность в движении, развить двигательные способности и самостоятельность.

Чтобы занятия были эффективны, при их проведении придерживаться следующих условий:

построение занятий в соответствии с задачами на данный период, уровнем подготовленности детей;

использование различных способов организации детей для выполнения упражнений с целью увеличения двигательной активности;

распределение нагрузки на организм на протяжении всего занятия;

использование разнообразного спортивного инвентаря, музыкального сопровождения, повышающих эмоциональное состояние и активность детей.

Однако занятия становятся эффективными только в том случае, если они не ущемляют индивидуальность ребенка, реализацию его склонностей, интересов, а также учитываются индивидуальные различия детей. В соответствии с этим занятия строятся на двух основаниях: планировании, направленном на усвоение детьми определенного содержания, и своеобразной педагогической импровизации, посредством которой варьируется содержание, формы и методы в каждой конкретной ситуации взаимодействия с ребенком. Сочетание этих подходов возможно только при тесном взаимодействии с воспитателями дошкольных групп. Часть занятий, проводимых воспитателем, являются

подготовительными к освоению нового двигательного материала, который дает воспитатель по физической культуре. А двигательный опыт, который дети накопили с воспитателем по физической культуре, затем используется воспитателями групп в различных физкультурных мероприятиях.

Ожидаемый результат:

Снижение уровня заболеваемости.

Повышение уровня физической подготовленности.

Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

Благотворное влияние на развитие речи, расширение кругозора, физических и нравственных качеств, сохранение и укрепление здоровья. Причем в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

малышам они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием;

в среднем возрасте развить физические качества (скорость, выносливость, силу);

в старших группах - сформировать потребность в движении, развить двигательные способности и самостоятельность.

Чтобы занятия были эффективны, при их проведении мы придерживаемся следующих условий:

построение занятий в соответствии с задачами на данный период, уровнем подготовленности детей;

использование различных способов организации детей для выполнения упражнений с целью увеличения двигательной активности;

распределение нагрузки на организм на протяжении всего занятия;

использование разнообразного спортивного инвентаря, музыкального сопровождения, повышающих эмоциональное состояние и активность детей.