

МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «СТЕП-АЭРОБИКА В ДОУ»

Цель мастера-класса: знакомство родителей с видом спорта – «степ – аэробика», и с работой кружка «Ступеньки здоровья» с детьми дошкольного возраста.

Задачи: передать способы методических приёмов в овладение детьми основных шагов в степ-аэробике; создать атмосферу открытости, доброжелательности, сотворчества в общении.

Инструктор: Добрый день, уважаемые родители! О чем мечтает каждый из нас? О счастье своих детей. Что же вы вкладываете в это понятие? (ответы родителей).

Самый драгоценный дар, который человек получил от природы – это здоровье. Какой совершенной ни была бы медицина, она не может избавить каждого от болезней. «Здоровье каждому человеку дает физкультура, закаливание, здоровый образ жизни!» — эти слова принадлежат великому отечественному хирургу, ученому, академику Н.М. Амосову.

Не секрет, что в век компьютерных технологий всё труднее становится отвлечь детей от компьютера. Вы, уважаемые педагоги, зачастую сами не прочь «посидеть в сетях». У вас у многих еще не совершеннолетние дети, а как известно, примером для ребёнка в первую очередь являются мама и папа. В итоге в таких семьях, как у детей, так и у родителей возникает гиподинамия — недостаток движения, что может способствовать развитию хронических заболеваний. И как родителям хочется видеть своих детей здоровыми, так и детям необходимы здоровые родители.

Сегодня я представлю вашему вниманию вид гимнастики – «степ-аэробика».

Что же такое степ – аэробика?

«Степ» (англ.) – шаг. Это танцевальная аэробика, которая проводится с помощью специальной платформы – степа. Размер степ – платформы для детей: высота – 10 см, ширина – 20см, длина – 40 см. Для взрослых высота степа от 15 до 30 см.

Степ-аэробика возникла в 1989 году благодаря Джин Миллер. Последняя, травмировав колено, по совету врача-[ортопеда](#) занялась укреплением мышц ног, ступая на ящик из-под молочных бутылок и сходя с него, в результате чего разработала первый комплекс упражнений.

Степ-аэробика для детей – это целый комплекс различных упражнений 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 ритмичную 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.

В чём преимущества **степ-аэробики** перед обычной аэробикой? 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.

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

1. Укрепление здоровья:

- Развивается опорно-двигательный аппарат;
- Повышается работоспособность и двигательная активность;
- Формируется правильная осанка;
- Содействует развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем;
- Развивает потребность в систематических занятиях спортом.

2. Совершенствование психомоторных способностей:

- Развиваются двигательные качества: мышечная сила, выносливость, быстрота, гибкость и координационные способности;
- Развивается чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умения согласовывать движения с музыкой;
- Способствует улучшению психического состояния, снятию стрессов;
- Формируются навыки выразительности, пластичности и грациозности движений;
- Развивается чувство уверенности в себе.

3. Повышение эмоционального уровня, психорегуляция:

- Воспитываются умения эмоционального выражения, закрепощенности и творчества в движениях;
- Развиваются чувство товарищества, взаимопомощи;
- Воспитываются коллективные движения (синхронность).

Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно – сосудистой системы, помогает выработать правильную осанку. Красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию.

Особенность степ – аэробики, состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. Бодрая и ритмичная музыка, которой сопровождаются занятия степ – аэробикой, создает у детей хорошее настроение.

Правила техники выполнения степ-тренировки:

- Выполнять шаги в центр степ – платформы.
- Ставить на степ – платформу всю подошву ступни при подъёме, 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 в совершенстве, движениями ног.
- не подниматься и не опускаться со степ – платформы, стоя к ней спиной.
- делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ – платформе ногами.

В степ-аэробике очень важно выбрать удобную спортивную обувь. Лучше заниматься в спортивных кроссовках с нескользящей амортизирующей подошвой, которая снижает нагрузку на суставы. Обувь должна плотно сидеть на ноге и поддерживать свод стопы, это поможет уберечь ноги от травмы. Если у вас есть предрасположенность к варикозному расширению вен, то можно надеть на занятие плотные колготки.

К спортивной одежде особых требований нет. Самое главное, чтобы она была удобной и не стесняла движения. Лучше выбирать качественный дышащий материал. Обратите внимание, что лучше не использовать длинные штаны свободного кроя: есть риск получить травму при зашагивании на степ-платформу.

Детская степ – аэробика проводится в форме занятия– тренировки, продолжительность которого зависит от возраста занимающихся:

- для детей 3-4 лет – 20 минут; - 5-6 лет – 25 минут; - 6-7 лет – 30 мин.

Каждое тренировочное занятие состоит из трех частей:

- подготовительная – ходьба, бег, прыжки (5-7 минут);
 - основная – комплекс упражнений на степ – платформах, силовые упражнения (20 минут);
 - заключительная – стретчинг, релаксация (4-6 минут).
- Варианты организации занятий степ – аэробикой для детей различны:
- как часть физкультурного занятия (продолжительность от 10 до 15 мин);
 - в форме утренней гимнастики;
 - в показательных выступлениях детей на праздниках;

- как степ-кружок.

Ход совместной двигательной деятельности

1 часть. Знакомство с базовыми шагами.

Инструктор: А сейчас я предлагаю всем встать со своих мест, и самим попробовать подвигаться под ритмичную музыку. Мы с вами разучим несколько базовых шагов из программы «степ – аэробики», (родители выстраиваются)

1. step (Счет на 4). Это самый простой базовый шаг, мы просто поднимаемся на платформу и сходим с неё. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степ-платформы, шаг второй ногой со степ-платформы.

2. Ви-степ.

Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой в верхний левый угол, одновременно руки поднимаем вверх, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в и.п., руки через стороны вниз. Движение ногами напоминают букву V.

«Крест». 1-шаг правой на платформу правая рука за голову. 2-левую ногу на платформу накрест перед правой. 3-с правой ноги шаг назад на пол руку опустить, 4-левую подставить к правой

Ведущий: Чтобы ловкость испытать, надо срочно поиграть.

Подвижная игра «Физкульт – ура!»

Переносят степы для игры, выстроив в одну шеренгу.

Выстраиваются перед степами. Начав читать четверостишие, маршем расходятся по всему залу, ведущий в это время убирает один степ. Участники говорят: «Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт – ура!»

С окончанием слов все участники бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. (игра повторяется 2-3 раза).