

Проект по степ – аэробике «Весёлые шаги»

Разработчик:
Инструктор по физической культуре
Рудакова Елена Владимировна

Актуальность

Главной ценностью для человека является его здоровье. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма. Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться, тем более для детей растущих в условиях крайнего севера. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ - аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости. Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода. 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.

Разработанный проект позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а так же несет профилактический характер.

Под воздействием упражнений на степ – платформе улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики 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, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

Цель

Создать условия для полноценного развития двигательных навыков и умений, физических качеств, положительного отношения к здоровому образу жизни, посредством занятий стэп-аэробикой.

Задачи

- Развивать двигательные способности и физические качества детей (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах;
- Формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
- Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

Возраст детей и срок реализации программы

Проект «Степ – аэробика» рассчитан на 1 год при проведении занятий по 1 в неделю (общий объём – 36 занятий в год).

Участники проекта: Старшая группа Непоседы;

- **Принципы организации работы**
- **Общепедагогические принципы**
- Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм
- Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.
- Принцип систематичности и последовательности обязателен для ^всех форм физического воспитания: формирования двигательных Навыков, закаливания, режима.
- Принцип наглядности — предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением.
- Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания.
- Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша.
- **Принципы физического воспитания**
- Принцип непрерывности — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании
- Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка.
- Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

Формы организации работы

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

Тематическая

Индивидуальная

Круговая тренировка

Подвижные игры

Интегрированная деятельность

Сюрпризные моменты

В процессе реализации проекта используется и другая форма организации деятельности воспитанников:

Показательные выступления

**Материально – технические (пространственные)
условия организации физической культуры**

Физкультурный зал

Выставка иллюстраций «Виды спорта» в физкультурном зале.

Мячи малого размера, гантели, массажные мячи и другие атрибуты

Степ – платформы

Ноутбук, колонки; мультимедийное оборудование

Наглядный материал

игровые атрибуты; стихи, загадки;

Содержание
«Степ - аэробика» для детей старшего дошкольного возраста

1 блок
Обучение технике выполнения движений,
совершенствование двигательных умений

Физические качества

Быстрота

Движение

Темп

Гибкость

Координационные способности

Расслабление

Точность движений

Ритм движений

Равновесие

Мелкая

2 блок
Профилактика

Сердечно – сосудистая
и дыхательная системы

Опорно – двигательный
аппарат

Мышечный корсет

Осанка

Плоскостопие

Перспективное планирование занятий по степ -аэробике

месяц	Задачи		Часы Пр-кие
Октябрь	<p>1.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.</p> <p>2.Развивать равновесие, выносливость.</p> <p>3.Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>Познакомить со степ-дорожкой</p> <p>4.Разучить комплекс №1 на степ - платформах</p>	Показ, объяснение, похвала, поощрение, Беседа.	3 часа 1 час
Ноябрь	<p>1. .Разучить комплекс №2</p> <p>2.Учить правильному выполнению степ шагов на степах.(подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка</p> <p>3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.</p> <p>4.Развивать мышечную силу ног</p> <p>5.Развивать умение работать в общем темпе</p>	Показ, Объяснение, похвала, поощрение, беседа.	4 часа
Декабрь	<p>1.Разучить комплекс №3 на степ - платформах</p> <p>2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.</p> <p>4.Разучивание новых шагов.</p> <p>5.Развивать выносливость, равновесие, гибкость.</p> <p>6.Укреплять дыхательную систему.</p> <p>7.Развивать уверенность в себе.</p>	Показ, объяснение, похвала, поощрение	2 часа 2 часа

Январь	<p>1. .Разучить комплекс №4 на степ – платформах</p> <p>2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.</p> <p>3.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.</p> <p>4.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке</p> <p>5.Развивать умения твердо стоять на степе</p>	Показ, Объяснен похвала, поощрение	2час а 2 часа
Февраль	<p>1.Разучить комплекс №5 на степ – платформах</p> <p>2.Закреплять ранее изученные шаги.</p> <p>3.Разучить новый шаг.</p> <p>4.Развивать выносливость, гибкость</p> <p>5.Развитие правильной осанки</p>	Показ, Объяснение, похвала, поощрение	3 часа 1 час

Март	<p>1.Разучить комплекс №6 на степ – платформах</p> <p>2.Продолжать закреплять степ шаги.</p> <p>3.Учить реагировать на визуальные контакты</p> <p>4.Совершенствовать точность движений</p> <p>5.Развивать быстроту.</p> <p>6.Комплекс№3 с гантелями</p>	Показ, объяснение, похвала, поощрение	3ча са 1 час
Апрель	<p>1.Разучить комплекс №7</p> <p>2.Поддерживать интерес заниматься аэробикой</p> <p>3.Совершенствовать разученные шаги.</p> <p>4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.</p> <p>5.Воспитывать любовь к физкультуре.</p> <p>6.Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>7.Разучивание связок из нескольких шагов.</p>	Показ, объяснение, похвала, поощрение	3ча са 1 час
Май	<p>1. Разучить комплекс №8</p> <p>2.Разучивание прыжков.</p> <p>3.Упражнять в сочетании элементов</p> <p>4.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов</p> <p>5.Продолжать развивать мышечную силу ног.</p>	Показ, объяснение, похвала, поощрение	2ча са 2ча са

Структура занятия

Части занятий	Длительность	темп
Разминка (разновидности ходьбы)	5 минут	умеренный
Основная (аэробная)	15-20 минут	Выше – среднего, высокий
Заключительная (дыхательные упражнения, игра)	5 минут	Умеренно – медленный

Правила которые необходимо выполнять занимаясь степ – аэробикой:

- подъем на платформу осуществлять за счет работы ног, а не спины;
- ступню ставить на платформу полностью;
- 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;

Планируемый результат

Целенаправленная работа с использованием степ – платформ позволит достичь следующих результатов:

- сформированность навыков правильной осанки ;
- сформированность правильное речевого дыхания.
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку.
- Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

Диагностические методики

I. Равновесие

1. Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

пол	Уровни	5-6 лет	6-7 лет
мальчики	высокий	12-11	20-19
	средний	10-9	18-17
	низкий	8 и ниже	16 и ниже
девочки	высокий	11-10	18-17
	средний	9-8	16-15
	низкий	7 и ниже	14и ниже

II. Гибкость и силовая выносливость.

1. Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях

	Уровни	5-6 лет	6-7 лет
мальчики	высокий	7 см	6 см
	средний	2 – 4 см	3 – 5 см
	низкий	Менее 2 см	Менее 3 см
девочки	высокий	8 см	8 см
	средний	4 – 7 см	4 – 7 см
	низкий	Менее 4 см	Менее 4 см

2. Лежа на спине поднимание туловища за 30 сек

пол	Уровни	5-6 лет	6-7 лет
Мальчики	высокий	10-12	12-14
	средний	8-10	10-12
	низкий	6-8	8-10
Девочки	высокий	8-10	9-12
	средний	5-8	6-9
	низкий	Менее 5 раз	Менее 6 раз

III. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

IV. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов

V. Быстрота

		5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10м с хода (сек)	мальчики	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
Скорость бега на 30м со старта (сек)	мальчики	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	9,8 – 8,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3

Таким образом, представленные тесты и Диагностические методики позволяют:
оценить различные стороны психомоторного развития детей;
видеть динамику физического и моторного развития,
становления координационных механизмов и процессов их управления;
широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

Степ-аэробика. Шаги:

1.Степ-тач (step touch) - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот.

2.Basic step (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) – нашагивание на степ - это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и ходим с нее. 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.

3.Степ-ап (step-up) - нужно наступить сперва правой ногой а угол степ-платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон.

4.Шаг-колени - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колени и приподнять к животу.

Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колени. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колени стремиться чуть вперед.

5.Шаг-кик (Step kick) - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)

6.Шаг-бэк (step-back) - шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени). Это упражнение отлично укрепляет ягодицы в движении.

7.Ви-степ (V-step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.

8.Бейсик-овер (basic-over) - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.

9.Мамбо - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.

10. Straddle (Стредл ап) (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

11. Turn step (Тёрн степ) шаг с поворотом - стойка боком к платформе. Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (исходное положение).

12. Ове зе топ (over the top) - Шаг через платформу. Исходное положение - в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полпальцы к левой ноге.

13. Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

14. L-step (8 шагов) - шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, ставим вторую ногу на пол сбоку степ-платформы (с короткого края), переносим на нее вес, первую ногу поднимаем согнутую в колене, первую ногу снова ставим на степ-платформу и переносим на нее вес тела, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, вторую ногу возвращаем на пол перед степ-платформой (в то место, с которого начинали весь шаг), первую ногу ставим на пол рядом со второй.

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