

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА
"СОЛНЫШКО"**

**Краткосрочный проект
в подготовительной группе «Б»
«Степ- аэробика для дошкольников»**



**Инструктор по физической культуре:
Костылева Елена Сергеевна**

пгт Октябрьское

Информационная характеристика проекта:

Тип проекта: оздоровительный (физическая культура)

Вид проекта – познавательно-творческий.

Возраст детей: 6-7 лет.

Участники реализации проекта

Воспитанники: дети подготовительной группы

Родители: подготовительной группы

Инструктор по физической культуре: Костылева Елена Сергеевна

Срок работы по проекту: краткосрочный (1.02.2023-14.02.2023)

Материально-техническое обеспечение:

1. Степ – доски.
2. Музыкальный центр и записи музыкального сопровождения.

Актуальность проекта

Детский сад - первая ступень общей системы образования. Очень важно в период дошкольного детства заложить основу здоровья ребенка, создать наилучшие условия для физического развития, оберегать детей от заболеваний, переутомления и в то же время воспитывать их выносливыми, закаленными.

Проведя ежегодно анализ качества физического развития детей, мы часто наблюдаем, что большинство детей имеют вторую группу здоровья, есть дети с третьей группой здоровья. Кроме того, процент заболеваемости детей хотя и ежегодно уменьшается, но всё же имеет место быть. Поэтому и возникла необходимость создания максимально благоприятных условий для укрепления здоровья и гармоничного физического развития ребенка, что повлекло за собой поиск инновационных и вариативных форм и методов работы, обеспечивающих повышение двигательной активности наших воспитанников.

Опыт работы с детьми дошкольного возраста показывает, что наиболее эффективная из них - аэробика.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их еще более интересными, стали использовать степ-аэробику. Степ-аэробика является новым направлением в здоровье сберегающих технологиях. Упражнения степ-аэробики универсальны и доступны

Особенностью степ – аэробики является использование специальной степ – платформы. Платформа позволяет выполнять различные шаги («степ» в переводе с английского «шаг»), напрыгивание на нее, спрыгивание, ее можно использовать для выполнения упражнений для брюшного пресса, спины и т.д. Для работы по данной технологии не требуется приобретения дорогостоящего оборудования. Достаточно шаговой скамейки, высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см, обтянутой мягким дерматином, которую можно изготовить своими руками.

Это нестандартное оборудование способствует не только формированию осанки, но и костно – мышечного корсета, развитию координации движений, укреплению сердечно – сосудистой и развитию дыхательной системы, умению ритмически согласованно выполнять простые движения.

Цель проекта: формирование у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании, через занятия с использованием степ-аэробики.

Задачи проекта

1. Развитие интереса к данному виду деятельности.
2. Укрепление здоровья.
3. Привлечение родителей к совместным мероприятиям в ДОО.

Участники проекта: дети подготовительной группы, воспитатель, инструктор по физической культуре, родители.

Мероприятия проекта

Первый этап проекта: Подготовительный

- Разработка плана проекта
- Работа с родителями
- Знакомство детей со степ – доской
- Знакомство с основными движениями степ – аэробики

Второй этап проекта: Основной

- Освоение детьми основных элементов степ – аэробики
- Умение связать разные элементы между собой
- Умение связать движения с музыкой

Третий этап проекта: Заключительный.

- Спортивное мероприятие с использованием степ-платформ.

Комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание всего организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Все упражнения основной части выполняются на степе в легком танцевальном ритме с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе. Один комплекс степ-аэробики, как полное занятие, выполняется детьми в течении одного месяца, некоторые упражнения по мере их усвоения могут изменяться и усложняться. Коллективные занятия детей под музыкальное сопровождение воспринимаются гораздо лучше, повышают их эмоциональность. Выполняя совместные упражнения, дети не чувствуют дискомфорт, неуверенность даже если не все получается.

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.

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

№	название мероприятия	цель
1.	Разработка плана проекта	Обеспечение системного подхода к реализации проекта
2.	Консультация для родителей «Степ аэробика для дошкольников»	Способствовать пониманию родителей о необходимости формирования двигательной активности детей для укрепления их здоровья через степ-аэробику.
3.	Разучивание с детьми игровых упражнений на стечах	Вызывать у детей интерес к степ-аэробике. Обучать детей технике степ-аэробики, способствовать формированию у детей координационных движений и умения их выполнять и запоминать.
4.	Коррекционная гимнастика с использованием степ-платформ	Развивать у детей необходимость заботиться о своем здоровье, используя упражнения степ-аэробики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект.
5.	Разучивание подвижных игр с использованием степов	Формировать у детей старшего дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании через степ-аэробику.
6.	Разучивание с детьми комплекса степ-аэробики	Продолжать развивать интерес к данному виду деятельности. Развивать способность длительно выполнять циклические действия в режиме умеренной тренировки.
7.	Физкультурный досуг с использованием степ - платформ «Физкультура всем нужна»	Продолжать обучать детей технике степ-аэробики. Развивать у детей координацию движений, ловкость, быстроту в подвижных играх и эстафетах.

Консультация для родителей «Степ-аэробика для дошкольников»

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. 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 также способности длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности. В условиях возрастания объема учебно-познавательной деятельности двигательная активность стала занимать более чем скромное место в жизни современного ребенка-дошкольника. Он все больше времени проводит за компьютерными играми, просмотром телепередач. На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает настоятельная необходимость совершенствования двигательного режима ДООУ путем применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика. Степ-аэробика для детей – это целый комплекс различных упражнений различные по темпу и интенсивности; идет работа всех мышц и суставов в основе, которой ритмические подъемы и спуски при помощи специальной платформы – степа. Ее 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 ребенка, его жизненный тонус. Ритмические движения выполняются легко и длительное время не вызывают утомления. Каждый аэробный комплекс ведет 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 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. Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25 мин.;
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях детей на праздниках;
- как степ-развлечение. Степ-платформа используется разнообразно:
- в качестве оборудования для формирования основных видов движений: (бег, ходьба, прыжки, ползание);
- для подвижных игр как детей старшего, так и младшего возраста;
- для проведения эстафет;
- для выполнения ритмических композиций, танцевальных движений, игр ритмики и элементов эвритмии;
- для индивидуальной и самостоятельной двигательной активности.

Комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Все упражнения основной части выполняются на степе в легком танцевальном ритме с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе. Один комплекс степ-аэробики, как полное занятие, выполняется детьми на протяжении трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут изменяться и усложняться. Коллективные занятия детей под музыкальное сопровождение воспринимаются гораздо лучше, повышают их эмоциональность. Выполняя совместные упражнения, дети не чувствуют дискомфорт, неуверенность даже если не все получается.

Игровые упражнения на степ- платформе

- «Птички на ветке» - сидение на корточках на степе.
- «Флюгер на крыше» - кружение в обе стороны на степе. Одна рука отведена в сторону.
- «Самолет» - стоя на степе, ноги вместе руки в стороны на высоту плеч, руки – крылья самолета, который при полете делает наклон то вправо, то влево.
- «Пингвины» - прыгивание, запрыгивание на степ.
- «Перебрось мяч» - парное упражнение. Перебрасывание мяча, стоя на стечах.
- «Аист на крыше» - стойка на одной ноге с открытыми глазами.
- «Стойкий оловянный солдатик» - стойка на степе на одной ноге, вторая согнута в колене, отведена назад.
- «Стоп - кадр» - имитация фотографических изображений (варианты).
- «Египетский шаг» - стоя на степе (по длине стеча) – носок одной ноги касается пятки другой.
- «Великан» - стоя на носочках на степе, потянуть руки вверх.
- «Кран» - стоя на степе ноги на ширине плеч, руки к плечам, выдвинуты вперед. Поднять правую ногу, согнутую в колене, прикоснуться коленом к левому локтю, вернуться в и.п. то же – левой ногой.
- «Стрекоза» - стоя на степе на носках, руки на поясе, локти назад.

Коррекционная гимнастика с использованием степ- платформ Упражнения для профилактики плоскостопия «Мишка»

(упражнения выполняются в соответствии с текстом)

Вылез мишка из берлоги, (встать на с-пл.)

Разминает мишка ноги. (ходьба на месте на с-пл.)

На носочках он пошёл, (ходьба на месте на носочках на с-пл.)

И на пяточках потом. (ходьба на месте на пяточках на с-пл.)

На качелях покачался, (перекатывание с носка на пятку на месте на с-пл.)

И к лисичке он подкрался:(спрыгнуть с с-пл. на обе ноги и медвежьим шагом подойти к игрушке-лисе)

"Ты куда бежишь, лисица?"

"Солнце село, спать пора,

Хорошо, что есть нора!" (каждый бежит в свою норку на с-пл.)

Упражнения на укрепление глазных мышц "Жук"

"В группу жук к нам залетел, («прилететь» и сесть на свою с-пл.)
Зажужжал и запел - ЖЖЖ. (сидя на степ-платформе, ноги крестно, грозить пальцем)
Вот он вправо полетел,
Каждый вправо посмотрел. (отвести руку вправо, проследить глазами не поворачивая головы за направлением руки)
Вот он влево полетел,
Каждый влево посмотрел (отвести руку влево, проследить глазами не поворачивая головы за направлением руки)
Жук на нос к нам хочет сесть,
Не дадим ему присесть (указательным пальцем правой руки совершить движение к носу, посмотреть себе на нос.)
Жук наш приземлился, (направление рукой вниз сопровождает глазами)
Зажужжал и закружился - ЖЖЖ. (встать и стоя на степ-платформе, ноги врозь, делать вращательные движения руками и глазами)
Жук, вот правая ладошка, (вытянуть вперед-вправо руку и не поворачивая головы глазам посмотреть на нее)
Посиди на ней немножко.
Жук, вот левая ладошка, (вытянуть вперед-влево другую руку и не поворачивая головы глазам посмотреть на нее)
Посиди на ней немножко
Жук наверх полетел,
И на потолок присел (поднять руки вверх, посмотреть глазами не поднимая головы вверх)
На носочки мы привстали,
Но жучка мы не достали (подняться на носки, смотреть глазками, не поднимая головы)
Хлоп-хлоп-хлоп.
Чтобы улететь он смог (хлопки в ладоши)

Подвижные игры с использованием степ- платформ

«Пингвины на льдине»

Дети – «пингвины» бегают свободно по залу. Степы – «льдины» в произвольном порядке стоят на полу. Водящий ребенок – «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на льдину, то есть встанет на степ, ловить его не разрешается.

«Уголки»

Дети – мышки находятся в своих домиках – уголках (стоят на степен). Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к одному из них и говорит: «Мышка, мышка, продай мне свой уголок». Ребенок отказывается, водящий идет к другому ребенку. В это время мышки меняются местами, а водящий старается занять освободившееся место. Если это удастся, оставшийся без уголка, занимает его место в кругу. Если водящему не удастся долго занять уголок, по сигналу «кошка!», все одновременно меняются местами. Мышкам нельзя долго сидеть в своем уголке до перебежки можно договориться с тем, с кем хочешь поменяться местами.

«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.

Комплексы упражнений.

Комплекс № 1

1. Простой шаг — делайте 5-7 минут. Исходное положение — прямая стойка (расстояние между ногами в 10-15 см) с расправленной спиной и свободно опущенными руками. Пружинисто шагайте, сохраняя осанку и плечи. Это упражнение будет разминкой, дополнительно отлично укрепляющей бедра и икры.
2. Приставной шаг — выполняйте 3-5 минут. Делайте на полу, без скамейки, сначала пружинисто, потом — со скольжением. Приставляйте ноги друг к другу поочередно, в ритм играющей музыки.
3. Шаг «с захлестом» — отведите на него еще 5 минут. Выполняйте без скамейки, с определенным алгоритмом. Делайте пружинистый шаг, потом подряд два скользящих и подтягивайте пятку одной ноги к ягодицам, а после повторите упражнение с подтягиванием второй.
4. Шаг «с коленом» — выполняйте 5 минут. Здесь алгоритм составляет 2-3 пружинистых или приставных. После каждой такой комбинации шагов подтягивайте колено к груди, а потом повторяйте упражнение для другой ноги. Этот этап степ-аэробики отлично тренирует гибкость.
5. Прыжок «в сторону» — делайте 5-7 минут. Исходное положение — как в первом упражнении: с прямой спиной и почти составленными вместе ногами. Выполняете два шага, потом один большой вправо, затем еще четыре обычных и снова большой, но уже влево.
6. Шаг на степ — все тех же 5 минут на выполнение. Выставьте высоту степ-платформы на 20 см, потом станьте перед нею с руками на талии. Сделайте 2 шага к ней, а на третьем опустите ногу на самую скамейку. Оттолкнитесь от платформы, перейдите на другую сторону и выполните упражнение для второй ноги.
7. Прыжок на степ — делайте 20 раз, каждый — с другой ноги. Станьте за 2 шага от платформы, слегка согните руки. Сделайте 2 шага вперед и 2 — назад, а после прыгайте на скамейку — так, чтобы попасть на ее центр обеими ногами. Затем, не разворачиваясь, сойдите с платформы, сделав шаг назад. В этой части степ-аэробики вы отлично потренируете икры, бедра и даже нижний пресс.
8. Прыжок со степа — делайте 20 раз, каждый — в противоположную сторону. Исходное положение — прямая стойка на платформе. Подпрыгивайте вверх и в сторону — так, чтобы при приземлении одна нога оставалась на скамейке, а другая попадала на пол.

Комплекс № 2

1. Отжимание. Встаньте на колени лицом к степу, обопритесь об него руками, сделайте 12-15 отжиманий, упражнение повторите три раза.
2. Отжимание, используя трицепсы. Сядьте на степ, ягодицы свесьте с него, обопритесь об пол руками, ладони держите параллельно. Не следует давать усилия на ноги, работаем только с помощью мышц рук. Начните отжимания - 12-15 повторений по три подхода.
3. Это упражнение растягивает мышцы бедер. Встаньте лицом к скамейке, левая нога ставится на скамейку согнутая в колене, на нее переносится тяжесть тела. Попробуйте выпрямить ногу, правую при этом сгибайте и подтягивайте вверх, опускайте ее вниз. Левую ногу спустите со степа. Поменяйте ногу. С каждой стороны повторите упражнение 3-4 раза.

4. Выпады на степ. Встаньте лицом к степ-платформе . Правую ногу поставьте на нее, делайте выпады на нее, при этом нога, которая остается на полу, ставится на носок, следите, чтобы колено ноги, которая стоит на степе не выходило за кончики пальцев. Делайте по 20 выпадов каждой ногой.

5. Выпады со степа. Встаньте на степ. Упражнение делается как предыдущее, только выпады осуществляются ногой на пол. Повторяем по 20 раз с каждой ногой.

6. Скручивание с сопротивлением. Для начала необходимо отрегулировать степ. С одного узкого края нужно поставить его на третий уровень, а с противоположного на первый. Ложитесь на спину на платформу так, чтобы голова была ниже ягодич. Ноги нужно поставить на платформу, напрягая мышцы брюшного пресса, делайте подъемы верхней части туловища 20 раз медленно, затем 10 раз быстро. Повторите 3 раза. Затем сделайте в том же режиме боковые скручивания, направляя вначале правое плечо к левому колену, а затем левой плечо к правому колену. Для каждой стороны нужно сделать три подхода по 20 быстрых и 10 медленных подъемов. Поменяйте положение, теперь подтягивайте колени к груди 20 раз быстро и 10 раз медленно, три раза.

7. Укрепление мышц спины. Степ-платформа установлена на третий уровень, ложимся на нее животом, в исходной позиции руки и ноги лежат на полу, поднимаем их от пола и тянем их вверх 20 раз по два подхода. После выполнения упражнений потяните мышцы, которые активно поработали.

Комплекс упражнений с гантелями №3

1. Становимся лицом к степу, делаем шаг правой ногой на степ, потом левой, и поочередно опускаем ноги на пол. Это основной шаг в степ аэробике. Делаем 10 повторений. Для отягощения можно взять в руки небольшие гантели.
2. Повторяем начало первого упражнения, находясь на платформе, опускаем левую ногу на пол, в сторону, при этом приседая. Возвращаем ногу на платформу, и поочередно опускаем обе ноги назад, на пол. Делаем на каждую сторону 6 повторений.
3. Правую ногу поднимаем на степ, левой - мах вперед, опускаем на платформу. Потом правой делаем мах назад, опускаем на пол, также опускаем и левую ногу. Делаем 10 повторений.
4. Поднимаем правую ногу на степ, левую поднимаем в колене, правая рука тянется вверх. Опускаем левую ногу назад на пол. Повторяем по 6 раз на ногу.
5. Двумя ногами запрыгиваем на степ и спрыгиваем обратно. Стараться выполнять упражнение в одном ритме, приземляясь на носочки, как бы пружиня. Повторяем 20 раз.

Более сложные упражнения относятся к продвинутому уровню степ аэробики, в них используют также гантели, мячи и специальные ленты.

Спортивное мероприятие с использованием степ - платформ «Физкультура всем нужна»

Задачи:

Развивать у детей координацию движений, ловкость, быстроту в подвижных играх и эстафетах.

Развивать у детей чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой. Воспитывать у детей морально-волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.

Формы организации:

1. Построение в колонну.
2. Расположение детей в шахматном порядке во время занятия на степах.
3. Построение в две колонны для эстафеты.

Оборудование:

Конверт с письмом.

Мячи.

Степ-платформы.

Ход совместной двигательной деятельности:

1 часть. Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

Инструктор: Здравствуйте. Я очень рада встрече с вами!

По порядку становитесь, подтянитесь, не ленитесь!

Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить.

На степ - аэробику хочу вас пригласить.

Ну - ка дружно выходите и меня вы удивите!

Инструктор: Ребята, на электронную почту детского сада пришло письмо. Давайте прочитаем его.

Инструктор читает текст письма:

«Я, ребята, заболел.

Целый день не пил, не ел.

Не играл, не веселился...

Прошу вашей помощи». Карлсон

Инструктор: Ребята, Карлсон просит вашей помощи. У него что-то случилось. Хотите узнать, что произошло?

У нас есть возможность связаться с ним.

(беседа с Карлсоном по телефону)

Карлсон: Вы получили моё сообщение?! Это просто замечательно!

Инструктор: Что же у тебя произошло?

Карлсон: У меня настроение пропало, и здоровье вдруг не стало.

Кто же сможет мне помочь, как болезнь мне превозмочь?

Инструктор: Ребята, как вы думаете, почему заболел Карлсон?

Вы правы, ребята, Карлсон заболел, потому что мало двигается, много ест, не занимается физкультурой.

И без всякого сомненья есть хорошее решение.

Чтоб здоровым быть сполна физкультура всем нужна.

От занятий физкультурой будет стройная фигура.

Инструктор: Карлсон к нам ты прилетай и за нами повторяй.

Пусть не сразу всё даётся, постараться всем придётся!

Карлсон: Обещаю постараться с вами спортом заниматься.

В благодарность от меня подарю подарки я.

Инструктор: Все собрались? Все здоровы? Заниматься вы готовы?

Ну, тогда не ленись, на разминку становись! (Музыка)

Ходьба друг за другом ,вокруг степов .

Ходьба на пятках, руки на поясе.

Ходьба на носках, руки на поясе.

Бег с захлестыванием голени назад (покажи пятки).

Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (покажи носочки).

Ходьба по кругу, вокруг степов.

2 часть (на степях).

Инструктор: Степ - платформы есть у нас, мы покажем мастер класс! (Музыка)

Ходьба на степе. (4 раза)

Ходьба на степе с движениями рук вперёд, вверх, в стороны, вниз. (2 раза)

Ходьба на степе, руки на поясе, наклон головы вправо-влево. (По 2 раза)

Ходьба на степе, руки опущены, вращательные движения плечами

вверх-вперёд, вверх-назад. (По 4 раза).

Ходьба на степе, круговые движения руками вперёд-назад. (По 4 раза).

Шаг со степа вперёд, руки на поясе. 2р. правой ногой, 2р. левой.

Шаг со степа назад, руки на поясе. 2р. правой ногой, 2р. левой.

Шаг со степа в сторону, руки в сторону, и.п. руки к плечам. 2р. вправо, 2р. влево.

Шаг на степ, руки вверх, шаг со степа, руки вниз. (По 2 раза с каждой ноги)

Одна нога на степе, прыжки со сменой ног. (8раз)

Бег с захлестыванием голени назад вокруг степа. (1раз)

Шаг на степ + колено «ни-ап», руки на поясе. (По 2 раза с каждой ноги)

Шаг на степ мах ногой в сторону, руки в стороны. (По 2 раза с каждой ноги)

Шаг на степ за хлест голени назад, руки на поясе. (По 2 раза с каждой ноги)

Стоя коленями на степе, руками опереться на пол перед степом,

прямую ногу вытянуть назад. (4 маха вверх правой ногой, 4 левой)

Сидя на степе, опираясь сзади руками, поочередно

поднимать и опускать вытянутые ноги. (8раз)

Инструктор: Чтобы было веселее, мяч возьмём мы поскорее.

(На паузе звучит музыка)

Ходьба перед степом, мяч зажат между ладонью правой руки и тыльной стороной левой руки, перекатываем мяч.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, в правой руке мяч.

1,2. Левая нога, согнутая в колене, выносится вперед, мяч переложить в левую руку, левая нога на пол, вернуться в.п.

И.п. – то же. 1, 2. встать на степ, руки вверх, переложить мяч, встать на носки. 4,5. и.п.

И.п. – то же.

1,2. встать на степ, руки в стороны; 3. поворот влево, переложить мяч в левую руку. 4,5. и.п.

И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу, перед собой.

1,2. встать на степ, руки вверх; 3,4. наклон вправо-влево; 5,6. и.п.

И.п. – то же, мяч лежит на степе.

1- наклон вперед, взять мяч, 2- выпрямиться, руки вверх. 3- наклон, положить мяч на степ, и.п.

И.п. – ноги на ширине плеч, на расстоянии шага от степа, мяч в правой руке.

1 - поставить правую ногу на степ. 2- наклон, переложить мяч за коленом в левую руку; 3- выпрямиться; 4 - и.п.

И.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги на степе, мяч между стоп. 1 - поднять ноги с мячом вверх. 2 - и.п.

Прыжки, стоя боком на степе, руки с мячом у груди, ноги врозь – на пол, ноги вместе на степ. (8раз)

Мяч между колен, передвигаться прыжками вокруг степа. (1раз)

Мяч между колен, дойти до корзины и положить мячи.

Инструктор:

Чтоб проворным стать атлетом проведём мы эстафету.

Вы в колонны становитесь и немножко подтянитесь.

Все готовы? В добрый час, посоревнуемся сейчас!

Степы поставлены в 2 ряда по 4 степа.

Девочки встают в одну колонну, мальчики в другую.

Под задорную музыку играют в игры – эстафеты:

«Попрыгунчики». Прыжки через степы с мячом в руках, обратно катить мяч по полу и передать следующему, встать в конец колонны.

«По извилистой дорожке». Бег змейкой между степов с мячом в руках, обратно прямо, мяч передать следующему и встать в конец колонны.

«Бегущий по волнам». Сидя на степах друг за другом, мяч передавать назад над головой. *Степы поставить по кругу и встать на них.*

Инструктор: Чтобы ловкость испытать, надо срочно поиграть.

Игра «Если все мы встанем в круг, мяч тебе Я брошу, друг»

(закрепление умения ориентирования (справа — слева), развитие ловкости, внимания, словесного обозначения действия)

Дети становятся в круг на степы на некотором расстоянии друг от друга и перекидывают мяч, говоря при этом: «Мяч бросаю вправо, Лене. Лена, лови!», «Мяч бросаю влево, Саше. Саша, лови!»

3 часть.

Релаксационная игра на расслабление всего организма.

«Передай по кругу»

Дети садятся по кругу на степ-платформы так, чтобы с легкостью могли дотянуться друг до друга. Инструктор передаёт по кругу воображаемый предмет: горячую картошку. Предмет должен пройти весь круг и вернуться к водящему, не изменившись (картофелина не должна остыть).

Инструктор: Ребята, вам интересно было заниматься на степах?

Молодцы, все старались! А всё ли у нас сразу получалось? Чему новому научились? Значит надо ещё тренироваться!

Ребята, давайте узнаем, понравилось ли Карлсону заниматься степ-аэробикой.

Карлсон: Мне очень понравилось заниматься с вами степ-аэробикой.

Сразу я развеселился. Силы прибавляются, здоровье добавляется.

Инструктор: Вот и Карлсону понятно, что здоровым быть приятно.

Карлсон дарит детям подарки: мячи.

Карлсон: Занимайтесь с мячами с удовольствием! А мне пора! До свидания детвора! (улетает)

Под бодрую музыку дети выходят из зала.

Результаты реализации проекта

Все родители хотят видеть своего ребёнка умным, красивым, воспитанным и конечно же здоровым, и поэтому мы провели работы с ними, направленные на пропаганду физической культуры. Родители без сомнений поддержали нас во всём. И принимали участие в совместном проекте «Степ-аэробика для дошкольников».

Проект прошёл более чем успешно: родители откликнулись на наши просьбы не только в подготовке необходимых атрибутов, но и активно принимали участие в проведении спортивных развлечений, оказывая тем самым положительное влияние на настрой детей, их желание участвовать в спортивных мероприятиях.

Занятия физической культурой с использованием степ-платформ способствовали укреплению опорно-двигательного аппарата детей, развивали их мышечную силу, гибкость, выносливость.

Таким образом, проведение данного проекта внесло разнообразие в содержание деятельности дошкольников и способствовало не только физическому, но и эстетическому воспитанию детей. Но самое главное, что использование степ-платформ позволило нам сформировать у детей стойкий интерес к занятиям

физической культурой, желание показать свои достижения, что является одним из важнейших условий формирования здорового образа жизни.

Условия реализации проекта

1. Степ-платформы
2. Спортивная форма
3. Методическая разработка по обучению степ-аэробикой
4. Комплексы степ-аэробики
5. Сценарий физкультурного досуга с использованием степ-платформ
6. Инструктор по физической культуре, воспитатели и родители.

Ограничения по возрасту - дети старшего дошкольного возраста и старше.

По здоровью - не рекомендуется детям, перенесшим травму ног; страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями; при заболевании позвоночника в поясничном отделе; хроническом заболевании почек.

Соблюдение правил:

1. Подъем осуществлять за счет работы ног, а не спины
2. Не делать резких движений
3. Ступню ставить полностью на платформу
4. Использовать хорошую обувь
5. До начала занятия выпить воды

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Иванова О.А., Поддубная Ж.В. Все о стрейчинге. М.: Национальная школа аэробики, 1992, 7с, 11-24с.
2. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А.: Физические упражнения и подвижные игры дошкольников, Москва, 1971г. 48-54с.
3. Интернет



