Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Вишенка» с. Красное»

Симферопольского района Республики Крым

МАСТЕР – КЛАСС

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**« В СТРАНЕ ВЕСЕЛОЙ СТЕП – АЭРОБИКИ»**

Воспитатель Заскокина Ю.М.

с. Красное, 2016 год.

**Образовательная область:** физическая культура и здоровье.

**Цель**: ознакомление родителей о физическом развитии детей через упражнения на степ – платформах.

**Задачи**:

**Образовательные:**

- познакомить для чего необходимо такая форма работы, что она дает детям в развитии.

- обучить технике степ –аэробики.

Воспитательные:

- Вызывать интерес у родителей к поддержке детей при занятиях физкультуры.

Интеграция образовательных областей: физическая культура, здоровье .

**Методы и приемы:**

**Наглядное**: показ, объяснение, указание, беседа.

**Практические**: упражнения.

**Игровые**: подвижная игра, эстафета.

**Оборудование**: степ – платформы на каждого родителя, музыка для – аэробики.

Уважаемые родители я хочу посвятить вас с моей работой с детьми по физическому воспитанию в направлении степ – аэробики. 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 нашем детском саду весьма большой. Упражнения разнообразны по форме, содержанию и степени воздействия на организм ребёнка.

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**: распространение педагогического опыта работы с детьми дошкольного возраста в проведение степ -аэробики.

**Задачи:**

-раскрыть методические приёмы в овладение детьми основных шагов в степ-аэробике;

-познакомить с особенностями организации работы воспитателя по физической культуре в современном направлении «степ-аэробика».

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.

**Цель степ-аэробики**: охрана и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма.

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

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.

,  **ХОД ЗАТЯТИЯ**

**1 часть.**

Воспитатель- Сегодня мы уважаемые родители отправляемся в страну «Веселой степ – аэробики».

ВЫ собрались? Все здоровы? Обучаться вы готовы?

Ну тогда не ленись на разминку становись! ( Музыка гр. Непоседы « Гимнастика»).

1. Ходьба обычная.
2. Ходьба на носках, руки вверх.
3. Ходьба на пятках, руки за голову.
4. Ходьба с высоким подниманием колен.
5. Ходьба обычная между степами. Построение возле степов

**2 часть.**

Обучающий комплекс степ – аэробики.

1 « Маятник» стоя за степом, руки опущены , наклоны головы вправо – влево.

2 « Плечики» поднимание плечей вверх в низ.

3 Становимся на степ, ходьба на степе.

4 Сто на степе выполняем шаги вперед – назад.

5 « Пяточки» стоя за степом руки на поясе, ставим пятку на степ, правой ноги( тоже левой ногой)

6 Ходьба вокруг степа на пятках руки на поясе.

7 Ходьба на степе.

8 « Игра рук»шагая на степе : поднятие рук к плечу, вверх, к плечу, вниз.

9 « Вправо в лево» выпад вправо влево с выносом рук в стороны .

10 « Наклоны» сидя на степе выполнять наклоны к ногам тянуться руками до носочков.

11 « Ножницы» сидя на степе руки сзаде в упоре. Поднимание попеременно правой и левой ноги в вверх.

12 « Хлопки» шаг на степ со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной.

**Музыкальный отрезок: « Хорошее настроение» группа Непоседы.**

Бег

– на месте;

- вокруг степа;

1 « Вперед – назад» шаги на степ и со степа вперед назад.

2 « Юла» кружение семенящими приставными шагами на степе, руки в стороны

3 « Звездочки» сто на степе, спрыгивание и запрыгивание руки и ноги в стороны и вместе.

4 Ходьба на тепе.

**Музыкальный отрезок « Релакс».**

1 Дыхательная гимнастика « Дождь» вдох- руки вверх, Вдох – руки в низ со звуком « Ш».

Итак дорогие родители , чтобы быстроту и ловкость испытать нам с вами надо поиграть.

Подвижная игра « Цирковые лошадки» . Правила игры. Круг из степов Это наша цирковая арена.

Сейчас вы идете вокруг степов, высоко поднимая колени « как лошадки на учении» , затем по сигналу переходите на бег с высоким подниманием колена, потом на ходьбу и по остановке музыки занимаете свой степ. ( степов на 2-3 меньше , чем участников игры).

**3 часть.**

Вот мы с вами поиграли, а теперь нам необходимо восстановить дыхание и расслабление. Под шум дождя.

**Заключительная часть.**

Беседа с родителями о выполненных упражнениях.