**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад «Вишенка» с. Красное»**

**Мастер – класс для педагогов**

**«Степ-аэробика в ДОУ»**

**Подготовила и провела:**

**воспитатель средней группы**

**Заскокина Юлия Михайловна**

**с. Красное, 2016**

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.

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** моего мастера-класса**:**  Распространение педагогического опыта работы с детьми дошкольного возраста в проведение степ-аэробики.

**Задачи: -** Передать способы методических приёмов в овладение детьми основных шагов в степ-аэробике;

**-** создать атмосферу открытости, доброжелательности, сотворчества в общении.

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. Ритмические движения выполняются легко и длительное время не вызывают утомления. Каждый аэробный комплекс ведёт 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 обычно 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.

В чём преимущества **степ-аэробики** перед обычной аэробикой? «Степ» в переводе с английского языка означает «шаг». 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.

**Степ-аэробикой** можно заниматься в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми (продолжительностью в соответствии с возрастом детей)

- как часть занятия (продолжительностью от 10 до 15 минут);

- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;

- в показательных выступлениях детей на праздниках;

- как степ-развлечение.

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

1. **Укрепление здоровья:**

* Способствовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
* Повышать работоспособность и двигательную активность;
* Формировать правильную осанку;
* Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем;
* Развивать потребность в систематических занятиях спортом.

1. **Совершенствование психомоторных способностей:**

* Развивать двигательные качества: мышечную силу, выносливость, быстроту, гибкость и координационные способности;
* Развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умения согласовывать движения с музыкой;
* Способствовать улучшению психического состояния, снятию стрессов;
* Формировать навыки выразительности, пластичности и грациозности движений;
* Развивать чувство уверенности в себе.

1. **Повышение эмоционального уровня, психорегуляция:**

* Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
* Развивать чувство товарищества, взаимопомощи;
* Воспитывать коллективные движения (синхронность).

В степ-аэробике используются определённые названия (термины) для каждого конкретного движения. Термины заимствованы из зарубежных источников, поэтому используются названия на английском языке. Для простаты обучения выделена группа базовых шагов, на основе которых и строятся блоки и комбинации упражнений степ-аэробики. При работе с детьми необходимо изменить название шагов, чтобы дети их понимали.

**Название основных шагов для разминки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Профессиональные термины** | **Термины для детей** |
| **Марш –** шаги на месте  **Степ-тачь -** на 1– шаг правой ногой в правую сторону;  2– левую ногу приставить к правой ноге на носок (точка);  3- шаг левой ногой в левую сторону;  4- правую ногу приставить к левой ноге на носок (точка).  **Степ-лайв** - 1- шаг правой ногой в правую сторону; 2- левую ногу  приставить к правой ноге; 3- шаг правой ногой в правую сторону;  4- левую ногу приставить к правой ноге на носок (точка); 5- шаг левой ногой в левую сторону; 6- правую ногу приставить к левой ноге;  7- шаг левой ногой в левую сторону;  8- правую ногу приставить к левой ноге на носок (точка).  **Опен степ -** И.П.- ноги врозь; 1-полуприсед; 2-выпрямляя ноги, слегка наклон туловища вправо, левую ногу ставить на носок;  3-полуприсед;  4- выпрямляя ноги, слегка наклон туловища влево, правую ногу на носок.  **Степ «кёрл»** - И.П.- ноги врозь.  1-полуприсед; 2-выпрямляя ноги слегка наклон вправо, левую ногу  согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»;  3- разогнуть левую ногу поставить на пол, полуприсед;  4-выпрямляя ноги слегка наклон влево, правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»; 1-разогнуть правую ногу поставить на пол, полуприсед; 2-3-4- то же.  **Греб вайл -** 1- шаг правой ногой в правую сторону; 2- левую ногу  приставляя к правой ноге накрест назад; 3- шаг правой ногой в правую  сторону; 4- левую ногу приставить к правой ноге на носок (точка);  5- шаг левой ногой в левую сторону; 6- правую ногу приставляя к левой  ноге накрест назад; 7- шаг левой ногой в левую сторону;  8- правую ногу приставить к левой ноге на носок (точка).  **Шаг страдел** (шаги делаются по одной линии в сторону):  И.П.- ноги вместе. 1- шаг правой ногой в правую сторону;  2- шаг левой ногой в левую сторону;  3- правой ногой вернуться в и.п.;  4- левой ногой вернуться в и.п.  **Кни ап-** Ходьба на месте с высоким подниманием коленей;  1- поднять правое колено вверх, носок тянуть вниз;  2 – опустить ногу на пол; 3-4- то же поднимая вверх левое колено.  **Мамба -** И.П.- ноги вместе, левая нога стоит на месте.  1-шаг правой ногой вперёд;  2-шаг левой ногой на месте;  3-шаг правой ногой назад;  4- шаг левой ногой на месте.  То же с левой ногой.  **Дабле степ-** два приставных шага прыжками, завершая скрёстным шагом;  1- шаг правой ногой в правую сторону; 2- левую ногу приставить к правой ноге; 3- шаг правой ногой в правую сторону; 4- левую ногу приставляя к правой ноге назад накрест; 5- шаг левой ногой в левую сторону; 6- правую ногу приставить к левой ноге; 7- шаг левой ногой в левую сторону; 8- правую ногу приставляя к левой ноге назад накрест.  **Рок-степ -** два приставных шага прыжками, в конце мамба  1- шаг правой ногой в правую сторону; 2- левую ногу приставить к правой ноге; 3- шаг правой ногой в правую сторону; 4- левую ногу приставляя к правой ноге;  5- шаг левой ногой назад накрест;  6- шаг правой ногой на месте; 7- шаг левой ногой вперёд; 8- шаг правой ногой на месте. | Марш  Приставной шаг*.*  Два приставных шага.  Открытый шаг.  Захлёст.  Скрёстный шаг.  *(Принцесса)*  Ноги врозь-врозь, вместе-вместе.  Петушок  Мамба.  Ча-ча-ча.  Рок-степ. |

**Название основных шагов в основной части**

Все шаги выполняются по диагонали.

|  |  |
| --- | --- |
| **Основные шаги на степах** | **Название шагов детям** |
| **Базовый шаг**. И.П.- о.с.   1. встать на степ правой ногой;   2- приставить к ней левую.  3-опустите правую ногу на пол;  4- левую ногу.  То же с левой ноги.  **V- степ** **(ви – степ)** шаги врозь-врозь, вместе-вместе.  И.П. – о.с.  1-поставить правую ногу, на правый край степа;  2-встать на степ левой ногой, на левый край степа;  3-опустить со степа правую ногу в и.п.;  4-опустить со степа левую ногу в и.п.  **А – степ**.  Шаги вместе-вместе, врозь-врозь.  И.П.- ноги врозь.  1-поставить правую ногу, на степ;  2-встать на степ левой ногой, ноги вместе;  3-опустить со степа правую ногу в и.п.;  4-опустить со степа левую ногу в и.п.  **Касание.**  И.П. – о.с.  1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;  2-левой ногой носком коснуться степа;  3-на пол поставить левую ногу;  4-опустить на пол правую ногу;  5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;  6-правой ногой носком коснуться степа;  7- на пол поставить правую ногу;  8-опустить на пол левую ногу.  **Угол с касанием.**  И.П.- о.с. Угол с касанием степа.  1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;  2- левой ногой носком коснуться степа;  3- с боку от степа на пол поставить левую ногу;  4-опустить на пол правую ногу на носок (точка);  5-встать на степ правой ногой;  6-левой ногой носком коснуться степа;  7-на пол поставить левую ногу, в и.п.  8-опустить на пол правую ногу, в и.п.  То же начинать с левой ноги, на правый край степа.  **Захлёст.**  И.П.- о.с.  1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;  2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»;  3-разогнуть левую ногу поставить на пол; 4-опустить со степа правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;  6-правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»;  7-разогнуть правую ногу поставить на пол;  8-опустить со степа левую ногу.  **Угол с захлёстом**  1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;  2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»;  3- с боку от степа на пол поставить левую ногу;  4- правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»;  5-встать на степ правой ногой;  6- левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст;  7-на пол поставить левую ногу, в и.п. 8-опустить на пол правую ногу, в и.п.  То же начинать с левой ноги, на правый край степа.  **Колено вверх**  И.П. – о.с.  1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;  2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх;  3-разогнуть левую ногу и поставить на пол;  4-опустить на пол правую ногу;  5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;  6-правую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх;  7-разогнуть правую ногу и поставить на пол;  8-опустить на пол правую ногу  **Подскок**  И.П.- о.с. Угол с подниманием колена вверх и подскок  1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;  2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок;  3-разогнуть левую ногу и поставить на пол с боку от степа;  4- правую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок; 5-встать на степ правой ногой, на правый край степа;  6- левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок;  7-разогнуть левую ногу и поставить на пол, в и.п.;  8-опустить на пол правую ногу, в и.п.  То же начинать с левой ноги, на правый край степ.  **Мах ногой назад.**  И.П.- о.с.  1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;  2-мах левой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;  3-на пол поставить левую ногу;  4-опустить на пол правую ногу;  5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;  6-мах правой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;  7-на пол поставить правую ногу;  8-опустить на пол левую ногу.  **Кик.** Мах ноги вперёд.  И.П.- то же.  1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;  2-левой ногой «кик» мах вперёд;  3-на пол поставить левую ногу;  4-опустить на пол правую ногу;  5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;  6-правой ногой «кик» мах вперёд;  7- на пол поставить правую ногу;  8-опустить на пол левую ногу.  **«Мамба».**  И.П. – о.с. Левая нога стоит на месте.  1-шаг правой ногой вперёд на степ;  2-шаг левой ногой на месте;  3-шаг правой ногой назад спуститься со степа;  4- шаг левой ногой на месте.  Затем, то же, только правая нога стоит на месте, движения левой ногой.  **Выпад назад.**  И.П.- стоя на степе, руки вниз.  1-опустить на пол назад правую ногу, на всю ступню, руки согнуть в  локтях вверх; 2-вернуться в и.п.;  3-4- то же опуская левую ногу.  **Выпад в сторону.**  И.П.- стоя на степе, руки вниз.  1- выпад правой ногой в правую сторону, встать на пол, руки в стороны; 2- вернуться в и.п.;  3- выпад левой ногой в левую сторону, встать на пол, руки в стороны; 4- вернуться в и.п.  **Выпад вперёд.**  И.П.- стоя на степе, руки согнуты в локтях перед грудью.  1- опустить на пол вперёд правую ногу сделать выпад, руки в стороны;  2-вернуться в и.п.;  3-4-то же опуская левую ногу. | Основной шаг.  Галочка.  Буква А.  Касание.  Угол с касанием.  Захлёст.    Солдатик.  Солдатик шагает.  Ласточка.  Мах ноги вперёд.  *«Отдохнём».*  Мамба.  Силачи.  Бабочка.  Лебедь. |

**Заключение:**

Наблюдая за вами в процессе нашей работы я с уверенностью могу сказать, что вы справились с техникой овладения степ-аэробики.

Вы все гибкие, стройные, подтянутые. А теперь, я бы хотела узнать ваше мнение. Кто считает проведённый мною мастер класс плодотворный встаньте на степы.