

МАДОУ детский сад №161
«Ёлочка»

Консультация для педагогов
**«Степ-аэробика,
как метод разнообразия
двигательной активности»**

Выполнила:
Хамуева В. А.

Г. Улан-Удэ
2015 г.

Оздоровительная аэробика - одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой.

Актуальность исследования данной темы объясняется тем, что аэробные упражнения, в том числе и степ-аэробика, предъявляют организму требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода. В результате происходят благоприятные изменения в легких, сердце и сосудистой системе. Можно сказать, что регулярные занятия аэробикой (степ-аэробикой) повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток, при этом кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций - транспорт кислорода.

В основе степ-аэробики лежит, главным образом, хореография базовой аэробики, что не исключает, однако, включение различных танцевальных стилей аэробики, силовой аэробики и других смешанных видов. Особенностью ее является использование специальной степ-платформы, производство которой стало развиваться с выходом этой разновидности на «аэробическую сцену». В современном понимании степ-аэробика оформилась не так давно и в обязательном порядке включает занятия физической культурой и любительским спортом, подразумевает особое внимание к режиму питания и качеству пищи, отказ от вредных привычек. Занятия данным видом аэробики, кардинально меняют представление человека о своем предназначении в жизни, дают возможность сделать свою жизнь здоровой, полноценной и интересной. А познакомившись поближе с этой системой, понимают, что степ-аэробика - это настоящая философия жизни. Это не только снятие усталости, стресса, напряжения, это - поддержание формы и верный путь к отличному настроению.

Для степ-аэробики кроме наличия шаговой платформы необходима, конечно, и музыка, что доставляет малышам большое удовольствие. Степ-аэробика дает возможность совместить развитие внутреннего и внешнего облика человека. Каким образом? Выбирая для упражнений любимую музыку, можно с легкостью позаботиться о пище для души, а выполняя под нее физические упражнения, привести в движение, а, следовательно, и заставить жить свое тело. К задачам работы следует отнести следующее: изучить историю развития степ-аэробики; определить, каково влияние степ-аэробики на организм занимающихся.

Выяснить методику проведения занятий и структуру урока в степ-аэробике для детей дошкольного возраста. подвести итоги проведенной работы, сделать выводы. Спортивная аэробика - это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высоко интенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп). Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики "базовые" аэробные шаги и их разновидности. Хотелось бы отметить и то, что шаговая аэробика достаточно проста, она не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех или иных движений.

Все, что необходимо, - это уметь красиво ходить. Только не стоит думать, что она означает однообразное хождение по спортивному залу или собственной квартире. Степ-аэробика интересна и разнообразна.

СТЕП-АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Здоровье является основой жизнедеятельности человека, его материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов и долголетия. Оно отражает уровень жизни и благополучия страны, непосредственно влияет на производительность труда, экономику, обороноспособность, нравственные принципы общества, настроение людей. При этом уровень здоровья зависит от социально-экономических, материально-технических, санитарно-гигиенических, экологических условий, культуры, образования, здравоохранения, науки, образа жизни, питания и главное - от уровня двигательной активности человека. Оздоровительное значение физической активности значимо на всех этапах жизни человека. В условиях нарастающей гиподинамии значительно возрастает роль различных форм и видов оздоровительной физической культуры. Соответствующим образом организованные занятия

физической культурой способствуют изменению целого ряда показателей физического развития, функционального состояния и психофизиологических возможностей человеческого организма. В определенной степени в процессе тренировочных занятий оздоровительной направленности происходит формирование личностных качеств и психофизической готовности. Ряд специалистов Н.М. Амосов, И.В. Муравов, Е.А.Пирогова, Ю.В. Менхин выделяет методические принципы занятий оздоровительными физическими упражнениями: постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок; разнообразие применяемых средств; систематичность занятий; дозирование по относительным значениям мощности физических нагрузок; дозирование по частоте сердечных сокращений; дозирование в соответствии с энергетическими затратами; дозирование по числу повторений физических упражнений. Под физкультурно-оздоровительными технологиями следует понимать совокупность процессов, последовательно направленных на создание систем оздоровления и разработку оздоровительных методик для поддержания, укрепления и формирования здоровья занимающихся.

Главное отличие степ аэробики от классической - выполняя аналогичные упражнения, можно достичь гораздо большей нагрузки и результат даст о себе знать намного быстрее. Степ аэробика воздействует на тело комплексно, при этом деликатно корректирует форму ног, развивая нужную группу мышц. Тело становится более стройным, гибким, пластичным и выносливым.

Существует несколько видов степ-аэробики: Step-basic подходит для начинающих. Несложная хореография и базовые движения позволяют очень быстро освоиться и влиться в ряды поклонников степа; Step предназначен для тех, кто уже освоил базовые шаги и хочет увеличить интенсивность и разнообразить движения. Выполнение оригинальных комбинаций увеличит нагрузку, укрепит мышцы и повысит выносливость; Step-comb подойдет более подготовленным людям, которые уже хорошо знакомы со степ-платформой, и представляет собой множество сложных и динамичных комбинаций шагов и танцевальных движений под зажигательную музыку.

История развития степ-аэробики, ее основные цели и преимущества "Step" в переводе с английского языка буквально означает «шаг». В конце XX века Джин Миллер, известный американский фитнес-инструктор, разработала новую методику - степ-аэробику. Она приспособила его для своих ежедневных тренировок после перенесенной ею травмы колена. Первым тренажером, которым она воспользовалась для выздоровления, были ступеньки крыльца ее собственного дома. Однако, занятия оказались довольно однообразными и нагоняли скуку. И тогда Джин стала выполнять их под музыку, чтобы разнообразить скучные подъемы и спуски различными вариантами шагов. Тренировка оказалась эффективной и приятной. Джина так увлеклась движениями, в которых было множество элементов спуска и подъема, что не замечала, как пролетало время, и опомнилась только тогда, когда совсем выздоровела и приобрела свою прежнюю спортивную форму. Она на собственном опыте убедилась, что простейшие тренировки на ступеньках дали просто замечательные результаты. Воодушевившись полученными результатами, Джин Миллер решила превратить реабилитационную программу в новый вид фитнеса, который увлек миллионы людей, поддерживающих свое тело в тонусе. Со временем данная программа стала называться «степ-аэробика» и получила широкое распространение среди приверженцев здорового и активного образа жизни.

Степ-аэробика имеет своей целью: Сжигание жира; Повышение выносливости; Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательных систем. Основные преимущества степ-аэробики: Простота движений - все движения просты и повторить их неподготовленному человеку не составит проблем; Достаточная мотивация - тренировки проводятся на одном и том же месте в компании людей с одинаковой целью. Тренер постоянно регулирует нагрузку и улучшает мотивацию.

Разнообразие нагрузок - для каждого уровня подготовленности существуют специальные программы, направленные на развитие тех или иных проблемных участков тела.

- Можно включать в тренировку упражнения с двумя степ-платформами;
- Силовые тренировки - степ-платформу можно использовать и при силовых тренировках;
- Комплексная нагрузка - множество упражнений, которые задействуют целые группы мышц;
- Эмоциональная разгрузка - занятия степ-аэробикой отлично влияют на психоэмоциональное состояние человека. Весьма важно, что эта аэробика достаточно эффективна для тех групп мышц, которые очень трудно задействовать: ягодиц, задней части бедра и приводящих мышц бедер. Таким образом, отмечается тесная связь состояния здоровья и физической работоспособности с образом жизни, объемом и характером повседневной двигательной активности человека. Степ-аэробика - это

оптимальная физическая нагрузка в сочетании с рациональным питанием и временем препровождения, а также предупреждение многих заболеваний и увеличение продолжительности жизни.

Основные элементы степ-аэробики. Как уже известно, степ-аэробика появилась в 90-х годах и быстро завоевала популярность. Это один из наиболее популярных видов аэробики, применяемых более чем в 40 странах мира. Движения выполняются с использованием специальной степ-платформы. Платформа позволяет выполнять различные шаги, подскоки на нее и через нее в различных направлениях. Степ-платформу можно применять не только с целью воспитания выносливости, в качестве кардиотренажера, но и использовать для силовых тренировок. Следует выделить основные составляющие стандартной тренировки степ-аэробикой: Разминка. Разминка очень важна в любой тренировке. Она разогревает мышцы, повышает температуру тела, позволяет выработать энергию для сокращения мышц, что в комплексе подготавливает тело к дальнейшим нагрузкам. Зачастую применяются упражнения с включением больших групп мышц. С помощью разминки можно плавно переходить из состояния покоя к активной тренировке. В этой части используются простые упражнения, сопровождающиеся дыхательными. Разминка проходит в течении 7-10 минут. Стретчинг. В стретчинге перед тренировкой отдается предпочтение голеностопному и коленному суставам, т.к. они будут задействованы в дальнейшей тренировке в полной мере. Особое внимание стоит уделить позвоночнику. Все упражнения направлены на растягивание мышц, связок, сухожилий и выполняются в движении. Продолжительность стретчинга перед тренировкой до 5 минут. Аэробная часть. Аэробная часть включает в себя ряд базовых сложенных в определенные комбинации упражнения. Основным требованием к аэробной части является поддержание частоты пульса на одном уровне интенсивности. Целью этой части является тренировка сердечно-сосудистой системы за счет повышения нагрузки на неё. При продолжительных нагрузках усиливается кровообращение и повышается потребление кислорода. Заминка. Заминка способствует постепенному снижению температуры тела. Позволяет улучшить приток крови к мозгу за счёт его уменьшения в мышцах, что предотвращает головокружения. Основная цель - подготовка организма к силовой тренировке. Силовая часть. В силовой части выполняются упражнения, направленные на развитие силы мышц и силовой выносливости. Выполняются силовые упражнения на степе, а также с использованием степа (жим степа вверх). Упражнения силовой части часто выполняют на степе и со степом, используя движения фитнес-гимнастики, или, как ее иногда называют, кондиционной, или функциональной, гимнастики. Заключительная (восстановительная) часть. В конце тренировки растяжка обязательна, т.к. она повысит гибкость мышц. Упражнения в основном медленные и контролируемые. Как говорят, любви и спорту все возрасты покорны, поэтому степ-аэробикой может заняться любой, практически без ограничений. Никакого вреда эта гимнастика принести не сможет.

При выполнении различных шагов в аэробике большое внимание уделяется правильной постановке стопы. В тех движениях, где ноги находятся шире плеч (v-step, straddle), стопа ставится с некоторым разворотом по диагонали, с пронацией всей ноги. Таким образом обеспечивается расположение колена над передней частью стопы (пальцами), что анатомически правильно и не перегружает коленный сустав. При значительном поступательном движении (перемещении в сторону), которое наблюдается при выполнении такого движения, как Grapevine, стопа, в особенности при первом шаге, также ставится в выворотном положении. Это позволяет избежать подворачивания стопы, в особенности при высокой скорости выполнения шагов. При выполнении ходьбы назад приземление на стопу происходит не с пятки, а с носка - перекачиванием. Период двойной опоры удлинен. При движении свободной ноги назад работает задняя группа мышц бедра. В отличие от ходьбы вперед отсутствует баллистическая работа четырехглавой мышцы бедра, что уменьшает время ее отдыха. Широко применяемые различные подскоки на двух ногах, на одной, с одной ноги на другую (скачки) представляют собой простейшие виды прыжков, которые выполняются без разбега, без выраженных маховых движений руками и без акцентированных взмахов свободной ногой. Для них характерна минимальная высота полета. В фазе отталкивания ноги сгибаются в коленных и тазобедренных суставах (в пределах 135°). При отталкивании происходит подъем со стопы на носок (сгибание стопы) и выпрямление ног в коленных и тазобедренных суставах. Приходя на опору, нужно смягчить приземление, которое выполняется с носка с переходом на всю стопу, последовательно сгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах. Движения рук при выполнении основных элементов могут быть маховыми и выполняться в основных (фронтальной, вертикальной, горизонтальной) и промежуточных плоскостях (по диагонали). При этом при поднимании рук вверх и отведении в стороны они должны оставаться в поле периферического зрения. В противоположном варианте это может привести к

излишнему прогибу в поясничном отделе позвоночника, нарушению осанки, к болям в области спины. Для занятий аэробикой низкой интенсивности характерна работа рук до горизонтального уровня.

В занятиях высокой интенсивности используется большая амплитуда движений - поднятие рук вверх. В зависимости от временных параметров движения руками могут быть одновременными, последовательными и поочередными. При разучивании движений без участия рук их удерживают в свободном положении (опущенными вниз) или фиксируют сбоку на туловище в области бедер (ниже уровня талии), локти при этом обращены в стороны. Ставить руки на талию не рекомендуется, т. к. при этом плечи приподнимаются вверх, а лопатки отводятся от позвоночного столба, что отрицательно сказывается на осанке. Следовательно, регулярная физическая активность значительно улучшает физическое здоровье, особенно состояние опорно-двигательной и сердечнососудистой систем, повышают иммунитет, положительно влияют на общий тонус человека. Образовательная область "физическая культура" призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Следует отметить и несколько особенностей проведения занятий аэробикой для различных возрастных групп: Аэробика для детей 3 - 4 лет: Для младшего дошкольного возраста еще только «играют» в аэробику. Они уже способны овладеть большим количеством движений, но еще недостаточно ловки. У младших дошкольников (3 - 4) формируется навык бега, появляется фаза полета, скоординированные движения рук и ног при ходьбе и беге. Они овладевают подскоками на месте на двух ногах, затем на одной, манипуляциями с простейшими предметами (например, мячом), игрушками. Занятия с детьми младшего дошкольного возраста должны носить «сказочно-образный» характер. Аэробика в старшем дошкольном возрасте: В возрасте 5 - 7 лет постепенно возрастает роль второй сигнальной системы, увеличивается словарный запас. К 7-летнему возрасту происходит морфологическое созревание лобного отдела коры больших полушарий. В 5 - 7 лет дети могут выполнять простые гимнастические упражнения и осваивать простейшие шаги и соединения классической аэробики, прыжки со скакалкой, аква - аэробики и даже заниматься гимнастикой с использованием элементов йоги. Аэробика в школьном возрасте (7 - 17 лет): Уже к 7-летнему возрасту дети осваивают различные двигательные навыки (катаются на коньках, лыжах, занимаются бегом, плаванием) Игры детей старше 7 лет становятся более координированными, требующими меткости, точности движений. С этого возраста им вполне под силу занятия степ- аэробикой Особенности проведения занятий в зрелом возрасте: Возраст 18 - 30 лет - это расцвет моторики человека, о чем свидетельствуют результаты, показываемые спортсменами в различных видах спорта. Характерным для этого возраста является большая занятость людей (учеба в высших и средних учебных заведениях, работа, рождение детей и их воспитание), обычно хорошее состояние здоровья. Это приводит к тому, что многие прекращают регулярные занятия фитнесом и рекреационными видами спорта. Примерно с 30 -40 лет начинают снижаться двигательные возможности. Способность к научению движениям с возрастом также резко снижается или даже вовсе может быть утрачена. Регулярные занятия степ-аэробикой и фитнесом в целом могут компенсировать этот процесс и затормозить старение примерно на 10 - 15 лет. Особенности проведения занятий в среднем и пожилом возрасте: Большинство специалистов в настоящее время считают, что всесторонняя физическая нагрузка органов и систем стареющего организма путем поддержания достаточно высокого уровня двигательной активности не только препятствует процессам преждевременной стрости, но и приводит к структурному совершенствованию тканей и органов. Однако необходимо учитывать, что на этом этапе онтогенеза снижаются возможности адаптироваться к упражнениям скоростного и силового характера, ухудшается координация движений в результате атеросклеротических процессов в сосудах головного мозга. В то же время тренировка аэробной направленности, упражнения, направленные на поддержание хорошей подвижности суставах, а также координационных способностей, являются основными для составления программ.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что занятия по степ-аэробике требуют усиленного внимания по отношению к физической подготовленности каждого человека в отдельности. В связи с этим создание адекватных каждому возрасту программ степ-аэробики, привлечение к регулярным занятиям, доставляющим удовольствие, привитие навыков двигательной активности - первостепенная задача специалистов в области оздоровительной физкультуры. Однако, необходимо учитывать и целевые установки, определяющие выбор средств и методов проведения различных упражнений. При этом следует учитывать не только паспортный, но и биологический возраст людей.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПО СТЕП-АЭРОБИКЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И ЕГО ЭФФЕКТИВНОСТЬ Аэробика для детей должна носить ярко выраженный игровой характер. Детские упражнения должны быть доступными, интересными и приносить радость. Но при этом нужно помнить, что дети быстро утомляются и не могут долго делать однообразные движения. Значит, необходимо разнообразить упражнения и положения, постепенно менять темп их выполнения. Легче всего ребенок освоит и запомнит такие упражнения, которые в его воображении будут создавать какой-то конкретный зрительный образ. У детей дошкольного возраста мышление развито еще очень слабо. Поэтому для большего интереса каждому упражнению в комплексе даётся подходящее название. Или можно осваивать степ-аэробику, изображая при этом животных, которые походят двигаются. Такие моменты доставляют детям огромную радость. Бодрость и положительный эмоциональный заряд вам будут обеспечены.

Комплекс №1 (Степы расположены в хаотичном порядке):

Подготовительная часть . Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.

2. Шаг на степ - со степа, бодро работая руками.

3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади.

4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону.)

5. «Крест». (Повторить 2 раза.) Основная часть . Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой - по левому плечу.

2. Шаг со степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперед.

3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.

4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.

5. Ходьба в рассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза.)

6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.

7. И.п. - то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.

8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.

9. Ходьба на степе, бодро работая руками.

10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.

11. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую стороны.

12. Повторить № 10.

13. Кружение с закрытыми глазами.

14. Шаг на степ - со степа.

15. Бег в рассыпную с выполнением заданий для рук.

16. Повторить № 1.

17. Легкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.

18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.

20. Повторить № 18 в другую сторону.

21. Ходьба на степе.

22. Подвижная игра «Физкульт-ура!». Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Сами становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне - финиш. Ребята говорят: «Спорт, ребята, очень нужен. Мы со спортом крепко дружим, Спорт - помощник! Спорт - здоровье! Спорт - игра! Физкульт-ура!» С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повторить 3 раза.)

23. Игры и упражнения на релаксацию.

Комплекс №2 (с мячами малого диаметра для детей подготовительной к школе группы): -й музыкальный отрезок. Вводная часть. Упражнения у стены для формирования правильной осанки (3-4 упр.). Ходьба в колонне в чередовании с бегом; ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; бег змейкой между степ-досками и перепрыгиванием (перешагиванием) через них; ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра); перестроение в три звена к степ-доскам (заранее разложенным); ходьба на месте: поворот к степ-доскам. Основная часть делится на четыре музыкальных отрезка. Упражнения на степ-досках с малым мячом: -й музыкальный отрезок. .

И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со степа вперед, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

3. И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.

4. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

5. И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.

6. И.п.: о.с. То же - назад от степа.

7. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку. -й музыкальный отрезок. .

И.п.: о.с. на степе, руки вперед, мяч в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

2. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить за степ-доску поочередно. Поворот направо - правую ногу: поворот налево - левую ногу.

3. И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ-доску; руки вперед; мяч переложить; вернуться в и.п.

4. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, мяч переложить; вернуться в и.п.

5. И.п.: о.с. перед степом, мяч в правой руке. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п. -й музыкальный отрезок. . Бег на месте, на степ-доске.

2. И.п.: о.с. на степе, рукиверху над головой, мяч зажат между ладонями. Кружиться на носках вокруг себя, одновременно ладонями «растирать» мяч.

3. Бег вокруг степ-доски в правую и левую стороны.

4. Повторить упр. № 2.

5. И.п.: о.с. на степе. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка. 6. То же, сидя на степ-доске, ноги в стороны.

7. И.п.: о.с. на степ-доске, мяч в правой руке. Бросание мяча о пол и ловля одной рукой, поочередно правой и левой рукой.

8. То же, сидя на степ-доске, ноги в стороны.

9. И.п.: о.с. на степ-доске, мяч в правой руке. Перебрасывать мяч из руки в руку, переминаясь с ноги на ногу. -й музыкальный отрезок.

И.п.: о.с. на степ-доске, мяч в правой руке. Прыжком - ноги врозь, за степ в разные стороны; мяч переложить в другую руку; прыжком вернуться в и.п.

2. Ходьба на степе, «растирая» мяч в ладонях.

3. И.п.: правая нога - на степе, левая - на полу слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, мяч переложить в другую руку.

4. Повторить № 2. 5. Ходьба на месте, на степ-доске.

6. Перестроение в колонну по одному, мяч положить на место.

7. Перестроение в три звена к степ-доскам. Взять степы.

8. Перестроение в круг. Положить степ-доски по кругу.

9. Ходьба на месте на степ-доске.

10. Шаг назад-вперед.

11. Приставной шаг вправо по кругу, до возвращения на место.

Заключительная часть. -й музыкальный отрезок (музыка для релаксации). Игра-медитация «У озера». Круг из степов - озеро. Дети в нем «плещутся», «охлаждаются», «брызгаются», опускают ноги и отдыхают.

Разработанные комплексы занятий направлены на поэтапное акцентированное развитие двигательных качеств, чему отводится от 50 до 70% времени занятий. Каждый комплекс сюжетных занятий используется в среднем на протяжении 2-2,5 недель, т. к. применение коротких тренирующих программ, направленных на развитие отдельных двигательных навыков, в процессе физического воспитания дошкольников достаточно эффективно и вызывает достоверное улучшение показателей, характеризующих уровень развития двигательных качеств.

2 Эффективность процесса физического и психического воспитания сюжетных занятий на основе степ - аэробики у детей дошкольного возраста. Методика развития физических качеств дошкольников должна включать: проведение социально-организованной, непрерывной и целенаправленной работы дошкольного учреждения и семьи; логичное и последовательное использование всех основных зарекомендовавших себя в практике путей формирования и развития физических качеств дошкольников. К ним относятся режим дня, физические упражнения, закаливание, рациональное питание, соблюдение личной гигиены. Данная методика включает упражнения для развития физических качеств детей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ Большая популярность степ-аэробики обуславливается: простотой движений и доступность людям без специальной двигательной, танцевальной подготовки; вариативность движений довольно высока, что позволяет пробудить большой интерес занимающихся; применение степ платформы не только с целью воспитания выносливости и кардио-тренажера, но и в качестве силовых тренировок; Регулярные занятия степ-аэробикой позитивно влияют на психическое состояние занимающихся. Ритмичная музыка и согласованные с ней движения создают благоприятные возможности для того, чтобы отключиться от внешнего мира, сосредоточить внимание на себе. Рекомендуются для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц ног и восстановления после травм колена. Упражнения в степе просты, поэтому подходят для людей разного возраста. Они великолепно улучшают фигуру, в особенности формы голеней, бедер и ягодиц. Степ-аэробика - это низкоударная аэробика, которая подходит всем и в первую очередь начинающим. Затраты энергии, кардио-эффект и вентиляция легких при выполнении комплекса очень высокие, что позволяет сжигать большое количество калорий и делает комплекс полезным не только для начинающих, но и для тех, кто занимается уже не первый год. В процессе исследования данной работы удалось узнать, что по структуре урока степ-аэробика схожа с классической аэробикой. Она так же разделяется на разминку, основную часть и заключительную часть, но эффект воздействия на организм из-за присутствия степ платформы намного больше. Следует отметить и то, что занятия со степом способствуют: - формированию осанки, костно-мышечного корсета; - развитию координации движений; - укреплению и развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем; - формированию умения ритмически согласованно выполнять простые движения. Также все упражнения, их последовательность, темп и аккомпанирующая музыка при занятиях необходимо тщательно подбирать и выверять, чтобы обеспечить плавный переход от одного уровня к другому с сохранением естественных максимумов нагрузки и недопущения потерь эффективности во время переходов между упражнениями. Результаты педагогических наблюдений показали, что занятия по экспериментальной программе сюжетных занятий на основе степ - аэробики способствуют формированию у детей устойчивого интереса к процессу выполнения физических упражнений. Этот новый вид спорта способствует гармоничному развитию и укреплению мышечной системы, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать прекрасную осанку, красивые, выразительные и точные движения. Коллективные занятия детей под музыкальное сопровождение воспринимаются гораздо лучше, повышают их эмоциональность. Выполняя совместные упражнения, дети не чувствуют себя неуверенно, даже если не всё получается.