

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 545 «Рябинка»

## **Мастер- класс использование степ-платформ в ДОУ у детей 5-7 лет**

Подготовила инструктор по ФК  
высшей квалификационной категории  
МБДОУ №545 «Рябинка»  
Пчелинцева Е.А.

Екатеринбург

## Введение

Всемирная организация здравоохранения рассматривает здоровье как полное физическое, психическое и социальное благополучие человека. Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность. Двигательная активность оказывает самое благоприятное воздействие на организм.

Возрастные и индивидуальные особенности двигательной активности детей в значительной мере определяются как условиями организации деятельности, так и ее характером и содержанием. Особенно велика роль целенаправленного руководства двигательной деятельностью детей, воспитывающихся в старших возрастных группах детского сада. Это обусловлено тем, что к старшему дошкольному возрасту дети, имея высокую потребность в двигательной активности, не всегда могут ее реализовать на должном уровне. При этом надо учитывать, что самостоятельная двигательная активность детей на пятом – седьмом году жизни, все больше ограничивается созданными условиями в детском саду и семье (увеличивается продолжительность образовательных занятий с преобладанием статических поз), а также возрастающими познавательными интересами детей (компьютерные игры, конструирование, просмотр телепередач и видеокассет и т. д.). В связи с этим именно у детей этого возраста уже могут сформироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни. Следует также помнить, что старшие дошкольники еще не умеют соотносить свои желания со своими истинными возможностями, что может повлечь к переоценке своих сил и привести к нежелательным последствиям (переутомлению, нервному перевозбуждению, травмам). Все это свидетельствует о том, что необходимо обеспечение рациональным уровнем двигательной активности детей, который может быть достигнут путем совершенствования двигательного режима в дошкольном учреждении.

Так как организовать оптимальную двигательную активность детей в условиях современного двигательного образования?

В решении этого вопроса нам может помочь степ – аэробика, которую я использую, как одно из средств совершенствования двигательной активности ребенка старшего дошкольного возраста.

**Цель:** Распространение педагогического опыта работы с детьми дошкольного возраста с использованием степ-платформ.

**Задачи:**

1. Познакомить с теорией и методикой проведения занятия с использованием степ-платформы.
2. Продемонстрировать музыкально-игровые комплексы степ – аэробики.
3. Поделиться опытом организации индивидуальной работы и работы по взаимодействию с музыкальным руководителем, воспитателями и родителями.

### **Ход проведения мастер-класса**

#### **Теоретическая часть**

**Познакомить с теорией и методикой проведения занятия с использованием степ-платформы.**

##### 1.1. Теоретическое обоснование степ – аэробики в детском саду

Степ – аэробика постепенно завоевывает свое место в физической культуре. Этому способствует, положительный эмоциональный фон занятий, обязательное музыкальное сопровождение, необычное сочетание движений, связанных с необычным предметом – платформой. Эффективность степ – аэробики заключается в комплексном развитии у детей, двигательных качеств, в благоприятном воздействии на организм человека (на опорно – двигательный аппарат, сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную системы). Специфика степ – аэробики – это сочетание базовых упражнений с элементами танцев различных стилей, тесная связь движений с музыкой и ритмами, высокая динамичность и разнообразие движений и, следовательно, обогащение двигательного опыта и повышение культуры движений.

Степ–аэробика - это оздоровительная аэробика с использованием специальной степ – платформы с регулируемой высотой. Платформа изготовлена из плотного полиэтиленового или деревянного каркаса, который выдерживает нагрузку и позволяет выполнять шаги, подскоки на и через нее в различных направлениях. В партерной части занятия платформу удобно использовать для развития силы. В основе движений лежат базовые шаги аэробики, танцевальная стилизация упражнений. Такие движения доступны

практически всем. Таким образом, в одной группе могут одновременно заниматься люди с разным уровнем подготовки, и физическая нагрузка для каждого будет индивидуальна.

Необходимо соблюдать правила работы на степ - платформах, которые обеспечивают безопасность и отсутствие травм на занятиях. Правила эти касаются высоты платформы, осанки, техники выполнения шага вверх и шага вниз, движений рук, музыки и т.п.

Основным содержанием занятий являются базовые шаги, бег и прыжки, которые составляют основу классической аэробики. Очень эффективно и разнообразно использование степ – платформ в силовой тренировке.

Оборудование для степ – аэробики – это платформа высотой 10 см., шириной 20 см., длиной 40 см., высота ножки 7 см., ширина ножки 4 см. Правила степ – аэробики направлены на сохранение и укрепление опорно–двигательного аппарата детей.

## 1.2 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.

### 2. 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.

### 3. Повышение эмоционального уровня, психорегуляция:

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

### 1.3 Структура занятия и музыкальное сопровождение.

Занятие аэробики имеет три четко выраженные части (каждая состоит из блоков).

Первая часть занятия – аэробная разминка (от 4-5 мин.) в музыкальном темпе 118-120 уд/мин. и предварительного стрейчинга продолжительностью от 10 до 15 сек., на одну группу мышц.

Вторая часть занятия степ – аэробики – аэробная часть (15-18 мин.) Это комплекс упражнений с постепенно увеличивающейся интенсивностью и, обязательно, постепенным снижением интенсивности (темп движений замедляется). Кроме того, включаются силовые упражнения на основные группы мышц, незадействованные в предыдущей работе.

Третья часть занятия – последующие снижение нагрузки. Это медленно выполняемые упражнения на гибкость (3-5 мин.). Их цель – увеличение длины работавшей мышцы и ускорение тока крови.

Структура занятия может иметь различные варианты в содержании и продолжительности, как отдельных частей, так и всего занятия.

На занятиях физической культуры платформу – степ можно применять:

- В вводной части: ходьба по и между скамейками (для формирования правильной осанки);
- При выполнении общеразвивающих упражнений под музыку: укрепление дыхательной и сердечно – сосудистой системы, развитие координации движений;
- В основных видах движений: прыжки, бег и т.д.;

- В подвижных играх: «Аист и лягушки», «Бездомный заяц», «День и ночь», «Охотник и зайцы», «Кот и птички».
- В индивидуальной работе

### Визуальные команды.

На занятиях степ – аэробикой могут применяться жесты (визуальные команды), что повышает организацию занятий, их моторную плотность. Специфические жесты поясняют направление движения, количество повторений. Помогает и мимика – кивок головой, улыбка. Например, движение вверх (на платформу) – рука ладонью вверх; вперед через платформу – круг рукой над головой и вперед ладонью показать направление вперед; вниз (сход с платформы) – рука ладонью вниз; количество повторов – показать 1 или 2,3,4 пальца согнутой в локте или поднятой вверх руки; назад – показать согнутой в локте рукой, пальцы кисти в кулак, большой палец отведен назад и показывает направление движения; вокруг – круговое движение указательным пальцем над головой; сначала – открытая ладонь над головой; влево – (зеркально) правая рука прямая вправо ладонью вперед; внимание – две руки подняты вверх ладонями внутрь.

### Основные правила музыкального сопровождения занятия.

Подавая условные сигналы к началу или окончанию физических упражнений, выполняемых под музыку, руководителю надо иметь в виду, что сигнал на начало упражнения подается в конце музыкальной фразы, чтобы начало следующей музыкальной фразы совпадало с началом нового упражнения. Окончание упражнения должно органически совпадать с окончанием музыкального произведения или его части. Невыполнение этих условий нарушает ритмическую согласованность двигательных действий и снижает эффективность занятия. Составляя музыкальные фонограммы, необходимо учитывать пол и возраст занимающихся, чтобы избежать нежелательного воздействия музыкальных произведений на технику и поведение занимающихся. Каждая конкретная программа музыкального сопровождения составляет согласованно с развернутым планом – конспектом занятия. Фонограмма записывается с учетом всех нарастаний и спадов интенсивности запланированной работы, количества повторений.

Следует помнить, что разная физическая подготовленность занимающихся может быть компенсирована увеличением или уменьшением амплитуды движений.

Базовые шаги степ – аэробики даются в приложении (участникам мастер – класса раздаются брошюры)

### **Практическая часть**

Все упражнения можно начинать как с правой, так и с левой ноги, после каждого выполненного упражнения меняя очередность. Исходное положение - ноги на полу, соединены вместе.

Примерный комплекс упражнений на степенях.

1. Упражнение «Носок».

И. п. – руки на пояс. 1 — носок правой ноги на степ-платформу; 2- и. п. ; 3-4- то же другой ногой (по 4 раза).

2. Упражнение «Пятка».

И. п. - то же. 1- пятку правой ноги поставить на степ-платформу; 2- вернуться в и. п. ; 3-4 – то же другой ногой (по 4 раза).

3. Упражнение «Стопа».

И. п. – то же. 1- правую стопу поставить на степ-платформу, правую руку вытянуть вперед; 2- и. п.; 3-4 то же с левой ноги; (по 4 раза).

4. Упражнение «Покажи колено».

И. п.: правая нога на степе, левая на полу, руки на поясе. 1 - согнутую левую ногу поднять вверх, бедро параллельно полу; 2- и. п. (4 раза). То же другой ногой.

5. Упражнение «Мах ногой в сторону».

И. п.- стоя сбоку от степеня, правая нога на степе, левая на полу, руки на поясе. 1- мах левой ногой в сторону; 2- и. п. (4 раза). Повторить с другой ноги.

6. Упражнение «Сесть-встать».

И. п.- руки на пояс. 1- шаг правой ногой через степ-платформу; 2 — шаг левой ногой через степ-платформу (пятки рядом с платформой); 3-4 - сед на степ, руки вперед; 5-6- встать, руки на пояс, 7-8 – поворот кругом. То же обратно, шаг с левой ноги.

7. Упражнение «V степ».

И. п.- руки на пояс. 1– шаг правой вверх врозь, 2 – шаг левой вверх врозь, 3 – правой вниз вместе, 4 – левой вниз вместе. Цикл – 4-8 счетов.

#### 8. Упражнение «Захлест».

И. п.- правым боком к ступе, руки на плечах. 1- шаг правой на ступ, 2-левой захлест, руки вверх; 3-шаг левой на пол, руки к плечам; 4-правой захлест, руки вверх.

#### 9. Упражнение «Прыжки».

И. п.- носок правой ноги на ступе, руки на пояс. Прыжки со сменой ноги 16 счетов, 8 счетов ходьба на месте, 8 счетов ходьба вокруг ступа. Во втором подходе прыжков добавить поочередное выпрямление противоположной руки вперед.

#### 10. Упражнение «Цапля».

Удерживание позы «Цапля» (стоя на одной ноге вторая согнута, носок у колена, руки в стороны) 8 счетов. Тоже на другой ноге.

Традиционные и всем знакомые подвижные игры так же можно разнообразить, используя ступы.





- Игра «Воробышки и автомобиль». Дети располагаются на стечах («гнездышках»). Под веселую музыку воробышки разлетаются по залу. По сигналу «Автомобиль!» бегут и забираются каждый на свою платформу.
- «Бездомный заяц». У каждого «зайца» свой домик (степ), бездомный заяц стоит на полу. Под ритмичную музыку дети прыгивают со стеча и прыжками врассыпную передвигаются по залу. По окончании музыки «зайцы» стараются занять себе дом (степ). Оставшийся без домика (стеча) ребенок, становится водящим.
- «Великаны и гномы». Ходьба в колонне по одному вокруг стечев. На сигнал педагога «Великаны» дети встают на степ-платформу и поднимаются на носки. На сигнал «Гномы» садятся на степ.

### **Представление опыта работы с детьми по развитию двигательной активности (в рамках степ – аэробики)**

Я работаю с детьми в разных направлениях:

#### **1. Использование упражнений на занятии.**

Я подбираю ОРУ, основные виды движений, подвижные игры. Игровые упражнения основаны на активных двигательных действиях произвольного характера, такие упражнения благотворно влияют на физиологические

функции детского организма, помогают быстрее приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды, обогащают двигательный опыт ребенка.

## 2. Музыкально игровые комплексы степ – аэробики.

Каждый комплекс я направляю на обучение детей разным видам движений, закрепление полученных навыков, развитие физических и нравственно-волевых качеств ребенка. Максимальную эффективность реализации комплексов в течение учебного года я обеспечиваю, если работаю с учетом принципов систематичности, наглядности, доступности и индивидуального подхода, а также постепенного повышения требований к усвоению детьми программного материала. Музыкальные комплексы со степ – платформами оказывают мне неоценимую помощь в развитии различных групп мышц и укреплении мышечного тонуса. Использование степ-платформ в разных формах физического воспитания, позволяет мне создавать вариативные условия для выполнения физических упражнений. При этом дети проявляют ловкость, быстроту реакции, выносливость. Предлагаемые мною музыкальные игровые комплексы могут изменяться и варьироваться от того, где они проводятся, а также от вида занятий по физической культуре. Структура комплекса определяется поставленными мною задачами и особенностями организма ребёнка. Во время выполнения упражнений происходят значительные изменения: увеличивается работоспособность дошкольника, улучшается работа всех органов и систем организма, вырабатывается определенный ритм деятельности, укрепляется мышечный тонус, развивается выносливость, повышается эмоциональное состояние. Во время музыкально-игровых комплексов дети познают окружающую действительность, получают при этом «мышечную радость». Музыкально игровые комплексы степ – аэробики я использую: в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста (продолжительностью 25-35 минут), как часть занятия (продолжительностью от 10 до 15 минут), в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект, на физкультурных развлечениях и в показательных выступлениях на праздниках.

## 3. Самостоятельное использование элементов степ – аэробики детьми в свободной деятельности.

Во время самостоятельной деятельности я забочусь о создании образовательной развивающей среды в области «Физическое развитие». Самостоятельная двигательная деятельность детей организуется в разное

время дня: утром до завтрака, между занятиями, в часы игр после дневного сна и во время прогулок. Активные действия детей чередуются с более спокойной деятельностью. Дети могут пользоваться разными пособиями, в том числе и степами. Дети также используют элементы степ – аэробики на прогулке, где самостоятельно организуют игровую деятельность.

4. Участие детей в районном конкурсе по ритмической гимнастике «Ритмы детства» с использованием степ-платформ.

Разрешите закончить мастер – класс небольшим стихотворением.

Что поднимет настроение?

Это музыка с движением!

Степ-аэробикой займись,

Улыбнись и подтянись!

#### Список используемой литературы

1. Береснева З.И. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ. – М., 2005
2. Волосникова Т.В., Филиппова С.О., Москоленко В.И., Лебедева Н.В. Физическая культура в семье, ДОУ. – М., 2005
3. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М., 2005
4. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М., 1973
5. Оздоровительная аэробика. Физическая культура. – 2004. - №6 – с.29
6. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М., 2002
7. Рунова М.А. Движение день за днем. – М., 2007
8. Скамейка – степ. Обруч. – 2003. - №2 – с.33
9. Степ – аэробика и ее составляющие. Физическая культура. – 2006. - №3 – с.37
10. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. – М., 2005
11. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. – М., 2005
12. Филиппова С.О. Мир движений мальчиков и девочек. – С-П., 2001
13. Филиппова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. – С-П., 2005
14. Фитнес – аэробика. Обруч. – 2005. - №6 – с.38
15. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. – М., 2004

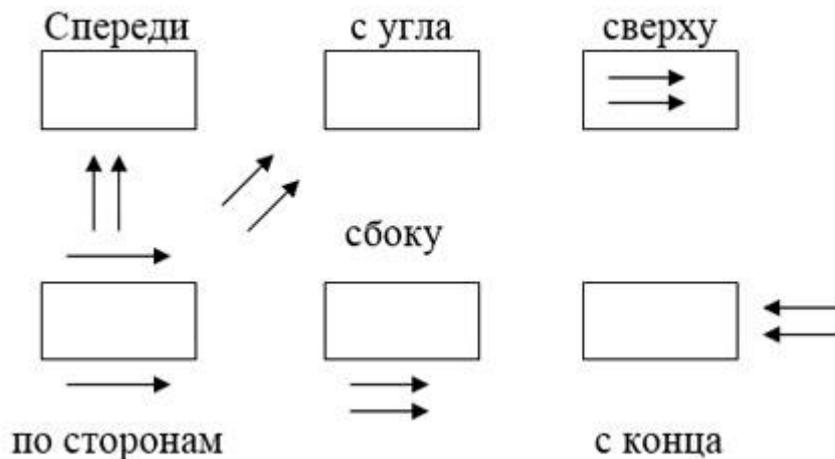
## Базовые шаги в степ – аэробики.

Все шаги в степ – аэробики делятся на основные – с одной ведущей ноги, и переменные – с чередованием ведущей ноги. Полный цикл основного шага – от 2 до 4 счетов, переменного – от 4 до 8 счетов.

### Основные исходные положения (подходы) в степ – аэробике.

Стрелками обозначено направление ног при подходе к платформе.

Рис 1



Обозначения при описании: П – правая нога, Л – левая нога.

1. Basic step. Базовый шаг – основной. Подходы – спереди, сверху, с конца, с боку, с угла. Выполнение: П – вверх, Л – вверх, П – вниз, Л – вниз. Цикл основного шага (с одной ноги) – 4 счета, переменного шага (считается вход на платформу обеими ногами) – 8 счетов.

2. Тор-ап (Наверх). Приставной шаг наверху – внизу. Подходы – спереди, сверху, с конца, сбоку, с угла. Выполнение: П – наверх, Л – приставить наверху, Л – вниз, П – приставить внизу. Цикл – 4 счета.

3. Приставной шаг наверху. Подходы – спереди, сверху, с конца, сбоку, с угла. Выполнение: П – вверх, Л – приставить, Л – вниз, П – вниз; далее с другой ноги. Цикл – 8 счетов.

4. Приставной шаг вниз. Подходы – спереди, сверху, с конца, с боку, с угла. Выполнение: П – вверх, Л – вверх, П – вниз, Л – приставить, далее с другой ноги. Цикл – 8 счетов.

5. V-Step (Шаг буквой "V"). Ви – шаг – основной и переменный. Подход – спереди. Выполнение: П – вверх врозь, Л – вверх врозь, П – вниз вместе, Л – вниз вместе. Цикл – 4-8 счетов.

6. Knee lift, Knee up (Колено вверх). Шаг с подъемом колена – основной и переменный. Подходы – спереди, сверху, с конца, с боку, с угла. Выполнение: П – вверх, Л – поднять колено, Л – вниз, П – вниз. Цикл – 8 счетов.

7. Curl (Захлест). Step-kick (Мах ногой вперед). Разновидности подъема ноги (в сторону, скрестно, захлест голени). Выполнение переменного и основного шага из всех видов подходов.

8. Шаг с поворотом – переменный. Подход – сбоку. Выполнение: П – вверх, Л – вверх по диагонали, П – вниз с поворотом левым боком, Л – вниз, приставить к правой. Цикл – 8 счетов.

9. A – Step (Шаги вместе-вместе, врозь-врозь) И.П.- ноги врозь. П-вверх, Л-вверх, ноги вместе; П-вниз, Л-вниз в и.п.

9. Через платформу – переменный шаг. Подход – сбоку. Выполнение: П – вверх, Л – вверх, П – вниз, с другой стороны платформы, Л – вниз, приставить к правой ноге.

10. Выпады. Выполняются на полу, на пол назад сверху платформы.

11. Шаг врозь наверх – основной и переменный.

12. Шаг врозь вниз – основной и переменный. Подход – сверху. Выполнение: П – вниз врозь, Л – вниз врозь, П- вверх на платформу, Л – вверх на платформу. Цикл – 4-8 счетов.

Подход - по сторонам. Выполнение: П – врозь вверх, Л – врозь вверх, П – вниз врозь, Л – вниз врозь. Цикл – 4-8 счетов.

13. Перелет – основной и переменный. Подход – с конца боком. Выполнение: П – вверх прыжком смена ног, Л – вверх прыжком, П – вниз, Л – вниз. Цикл – 4-8 счетов.

14. Тройной подъем колена – основной и переменный. Подходы – спереди, сверху, с конца, сбоку, с угла. Выполнение: П – вверх, Л – вверх колено, Л – вниз, Л – вверх колено, Л – вниз, Л – вверх колено, Л – вниз, П – вниз. Цикл – 8-16 счетов.

Увеличить интенсивность занятия степ – аэробики можно с помощью увеличения высоты платформы, увеличение темпа музыки, в основной части занятия; увеличения рычага движения; увеличения амплитуды движения.

