МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 9 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

354066, г. Сочи, ул. Ростовская, 10 телефон\факс 47-21-85

 e-mail:dou9@edu.sochi.ru

Методическая разработка

Инновационная форма работы в дошкольном образовательном учреждении

«Степ-аэробика» для детей 4-5 лет

Подготовил инструктор по физической культуре

Стародубцева Екатерина Сергеевна

Сочи, 2024 г.

**Пояснительная записка**

Методическая разработка инновационной формы работы в дошкольном образовательном учреждении «степ-аэробика» для детей 4-5 лет является важным инструментом для педагогов дошкольного образования, а также для родителей. Она представляет собой детальное описание степ-аэробики, а также содержит конспекты занятий, специально разработанных для детей среднего дошкольного возраста.

Степ-аэробика - это форма физической активности, которая сочетает в себе элементы шагов и движений на небольшой платформе. Данная форма тренировки развивает такие навыки, как координация, гибкость и выносливость у детей. Она также включает в себя музыкальное сопровождение и танцевальные движения, что делает занятия более интересными и веселыми.

Данная разработка будет полезна как педагогам, которые ищут новые и интересные формы физической активности для своих воспитанников, так и родителям, которые хотят продолжить развитие и здоровье своих детей вне дома. Она поможет педагогам структурировать занятия и предложить детям разнообразные упражнения, которые будут способствовать их развитию.

Все эти материалы в методической разработке представлены подробно и доступно, что позволяет педагогам и родителям легко овладеть методикой степ-аэробики и успешно проводить занятия с детьми. Кроме того, в разработке приводятся рекомендации по безопасности и организации занятий, что дополнительно обеспечивает качественную и безопасную работу.

Таким образом, методическая разработка инновационной формы работы в дошкольном образовательном учреждении «степ-аэробика» для детей 4-5 лет является ценным ресурсом, который поможет педагогам и родителям в организации физической активности и развитии детей.

**Содержание**

[Введение 4](#_Toc163396844)

[Конспект занятия по степ-аэробике «Веселая степ-аэробика» 6](#_Toc163396845)

[Конспект занятия по степ-аэробике «Подарок Лунтика» 13](#_Toc163396846)

[Конспект занятия по степ-аэробике «Путешествие в сказочную страну» 20](#_Toc163396847)

[Методические рекомендации 27](#_Toc163396848)

[Список литературы 28](#_Toc163396849)

# **Введение**

Забота о здоровье детей стала важной во всем мире, так как каждая страна нуждается в творческих, гармонично развитых, активных и здоровых личностях. Однако текущее состояние здоровья детей не соответствует потребностям и потенциалу современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, остается высокой.

Поэтому важно начинать воспитывать бережное и уважительное отношение к здоровью с самого раннего детства. В этом возрасте дети активно растут и развиваются, формируются навыки движений, развиваются физические качества и привычки здорового образа жизни. Дети по своей природе любят двигаться: бегать, прыгать, размахивать руками. Часто на занятиях по физической культуре они могут освободить всю накопленную энергию. Поэтому важно внедрять в работу детского сада новые формы двигательной активности.

Степ-аэробика - это новая форма двигательной активности для детского сада. Занятия степ-аэробикой предоставляют уникальную возможность удовлетворить двигательную активность детей дошкольного возраста и развить их координацию, ловкость и чувство равновесия. Дети делают огромные шаги в физическом, эмоциональном и интеллектуальном развитии, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях и учатся быть аккуратными и целеустремленными.

"Step" в переводе с английского языка означает "шаг". В конце XX века Джина Миллер разработала новую методику - степ-аэробику, после перенесенной ей травмы колена. Она начала тренироваться на ступеньках крыльца своего дома и полностью погрузилась в движения, включающие элементы спуска и подъема. Она заметила, что время пролетело незаметно, и она перешла к полному выздоровлению и оздоровлению своего тела. Она решила превратить свою реабилитационную программу в новый вид фитнеса, который быстро набрал популярность среди людей, стремящихся поддерживать свое тело в форме. Оттуда и пошло название "степ-аэробика". Степ представляет собой платформу высотой не более 8 см, шириной 25 см и длиной 40 см. Степ-аэробика - это ритмичные движения вверх и вниз по такой платформе, высота которой зависит от сложности упражнений.

Целью занятий степ-аэробикой для детей среднего дошкольного возраста является повышение их двигательной активности.

Задачи включают: развитие быстроты, силы, гибкости, ловкости, координации движений и функции равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка, формирование правильной осанки, развитие навыков ритмически согласованного движения под музыку, поддержание положительного эмоционального отношения и интереса к занятиям физической культурой.

При проведении занятий необходимо придерживаться следующих педагогических принципов: систематичность и последовательность, оздоровительная направленность, доступность и индивидуализация, гуманизация, творческая направленность и наглядность. Занятия степ-аэробикой помогут добиться оптимального развития физических качеств детей, улучшить работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепить опорно-двигательный аппарат и регулировать работу нервной системы. Эта форма активности также способствует профилактике плоскостопия и нарушений осанки.

Благодаря степ-аэробике дети развивают свои адаптивные возможности благодаря регулярным движениям и положительным эмоциям, которые они испытывают во время занятий.

# **Конспект занятия по степ-аэробике «Веселая степ-аэробика»**

**Цель**: Формирование культуры здоровья через занятия, включающие степ-аэробику.

**Задачи**:

**Образовательная:**

* продолжать обучать технике степ – аэробики.

**Развивающие**:

* развивать координацию движений, ловкость, быстроту в подвижных играх и эстафетах;
* развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве;
* развивать чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой.

**Воспитательные**:

* воспитывать интерес к занятиям физической культурой.
* воспитывать морально – волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов;

**Материалы**:

* Игрушка клоун Клёпа
* степ - платформы на каждого ребенка, расставленные в 2 ряда
* магнитофон
* специальная музыка для степа – аэробики, игры и эстафет
* 2мяча
* Воздушные шарики красного и зелёного цвета

**Ход занятия**

*Степ-платформы расставлены в два ряда. Дети входят в зал. Строятся в шеренгу.*

**Воспитатель:** Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас с вами необычное занятие. На нашем занятии по степ – аэробике будут присутствовать гости. Давайте поздороваемся с нашими гостями и подарим свою улыбку.

**Приветствие «Ладошки»:**

Мы ладошку к ладошке сложим,

И друг другу дружить предложим.

Будем мы физические упражнения выполнять,

Чтобы здоровыми, спортивными стать.

В спешке вам я сообщаю,

На степ-аэробику вас приглашаю!

**Сюрпризный момент:**

**Воспитатель:** Ребята,посмотрите, кто к нам пришёл сегодня на занятие. Знаете, кто это? (Ответы детей**)**

**Воспитатель:** Правильно. Это клоун Клёпа пришёл к нам в гости. (Показать детям игрушку клоуна Клёпу)

**Воспитатель:** Клоун Клёпа заболел, настроение у него пропало. Он не знает, как ему быстрее выздороветь и снова выступать в цирке. Он пришёл к нам, чтобы вы ему помогли в этом.

**Воспитатель:** Как вы думаете, что необходимо сделать, чтобы клоун Клёпа быстрее поправился? (Ответы детей)

**Воспитатель:** Правильно. Чтобы быть здоровым, необходимо заниматься физкультурой.

**Воспитатель:** Ребята, поможем Клёпе вернуть здоровье? (Да)

**Воспитатель:** А как будем помогать ему? (Пригласим клоуна Клёпу заниматься с нами физкультурой)

**Воспитатель:** Клоун Клёпа, не зевай. Ты за нами повторяй!

**Воспитатель:** Все явились? Все здоровы?

Заниматься вы готовы?

Ну, тогда вы не ленитесь,

На разминку становитесь!

**Воспитатель:** «Равняйсь», «смирно», «на право». В обход по залу шагом марш.

*Звучит музыка.*

1.Идём по кругу шагом

2.Идём на носках, руки за голову

3. Идём на пятках, руки вверх

4.Идём змейкой между степ-платформами, руки на пояс

5. Выполняем бег по кругу.

6.Бежим с захлестыванием голени назад (покажи пяточки).

7.Бежим с выбрасыванием ног вперед (покажи носочки).

9.Ходим по кругу, восстанавливая дыхание с помощью упражнений

10. Перестраиваемся в 2 колонны способом расхождения.

**Воспитатель**: А сейчас проходим к степ – платформам. И будем показывать клоуну Клёпе мастер класс!

**Общеразвивающие упражнения на степах:**

1.«Марш на месте».

(выполняем вдох- выдох, сопровождая движениями рук). - 4раза.

2.Поочередное нашагивание на степ с правой ноги.

И. П. - ноги на ширине плеч. Руки на поясе. Начинаем делать шаг на степ. Старайтесь, чтобы шаг был пружинистым, стремитесь держать спинку прямо. - 6-8 раз

3.И. П. – стоим лицом к платформе, руки на поясе. На каждый шаг делаем поворот головой вправо-влево. - 6-8 раз

4.Поочередное нашагивание на степ с правой ноги.1 – вытянуть руки вперед;2- и. п.; 3 –руки в стороны; 4 – и.п. - 6-8раз.

5. «Махи попеременно назад».

И. П. – стоим лицом к платформе. На раз - левой ногой делаем шаг вперед на платформу; На два - правой ногой выполняем мах назад, при этом хлопаем руками; На три -шаг назад с платформы правой ногой; На четыре -левую приставляем на пол. То же выполняем, начиная с правой ноги. - 6-8раз.

6.И.п.: стоим на степе, ноги на ширине плеч, руки на поясе. На раз – наклон туловища вправо – влево; На два – возвращаемся в и.п. - 6-8раз.

7.И.п.: стоим на степе, руки сложены полочкой. На раз – выпад правой – левой ногой со степа вперед, руки в стороны; На два – возвращаемся в и.п. - 6-8раз.

8.И.п.: стоим перед степом, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На раз – поднять руки вверх; На два – наклониться вперед, коснуться руками степа; На три - выпрямиться; На четыре – возвращаемся в и.п.- 6-8раз.

9.И.п.: сидим на степе, упор руками сзади, ноги вместе, вытянуты вперед. На раз – поднять вытянутую правую – левую ногу, оттянуть носок; На два – возвращаемся в и.п.- 6-8раз.

10.И. п.-сидим на степе, руки в упоре сзади, ноги вместе, носки вытянуты. На раз -поднять ноги в «угол»; На два – возвращаемся в и.п.- 6-8раз.

11.И.п.: стоим перед степом, правая нога на степе, руки на поясе. Прыжки со сменой ног

12.Дыхательное упражнение: (вдох – поворот головы в право; выдох – вернуться в и. п.) то же влево.

**Воспитатель:** Молодцы! Чтобы стать проворным атлетом, проведем мы для клоуна Клёпы весёлую эстафету. (Степы ставят в 2 ряда).

**Воспитатель:** Ребята, вам необходимо встать в 2 колонны и немного подтянуться. (Выстраиваются в 2 колонны).

**Воспитатель:** Все готовы? В добрый час, будем мы соревноваться с вами сейчас!

**Воспитатель:** Прежде чем приступить к соревнованиям, предлагаю выполнить упражнения дыхательной гимнастики.

**Упражнения дыхательной гимнастики:**

1. Стоим ровно. Делаем медленный вдох через нос. Считаем до пяти. Делаем плавный выдох через нос. (5-7 раз)
2. Стоим ровно. Закрываем указательным пальцем правой руки правую ноздрю. Левой ноздрёй делаем тихий вдох. Открываем правую ноздрю, закрываем левую ноздрю указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю делаем тихий, спокойный выдох. (3-6 раз)
3. Стоим ровно. Делаем полный вдох носом, разводим руки в стороны. Задерживаем дыхание, считаем до 7. Затем выдыхаем воздух и втягиваем в себя живот и грудную клетку. Руки при этом вытягиваем сначала вперёд, потом скрещиваем перед грудью, обнимая плечи. (3-4 раза)

**Воспитатель:** Приступаем к соревнованиям!

**Задания для соревнований:**

1. Необходимо прокатить мяч змейкой между степами, обратно бежим прямо, передаём мяч следующему.
2. Выполняем прыжки через степы с мячом в руках, обратно бежим прямо, передаём мяч следующему.
3. Бежим змейкой в руках с мячом между степами, обратно также, мяч передаём следующему.
4. Бежим с мячом в руках по дорожке из степов, обратно также, передаём мяч следующему.
5. Передаём мяч над головой, стоя на степе, вперёд и назад.
6. Подводим итоги.

**Воспитатель:** Занимались мы активно и немного подустали. Сядем дружно все в кружок, чтобы отдохнуть, дружок. (Садятся в круг)

**Воспитатель:** Сейчас мы научим клоуна Клёпу выполнять упражнение – релаксацию «У озера».

**Упражнение – релаксация «На берегу реки»**

Звучит спокойная музыка. Журчание речки. Пение птиц. Дети садятся на степы, закрывают глазки. Представляют, что они сидят на берегу реки, светит яркое солнышко. Они прекрасно загорают, ножки выше поднимают. Держат, держат, напрягают, постепенно опускают. Свои ножки расслабляют. Делают глубокий вдох, выдох.

**Воспитатель:** Знают дети все вокруг:

Звонкий смех –полезный друг!

Предлагаю поиграть и узнать,

Кто внимательнее всех!

**Воспитатель:** Давайте научим клоуна Клёпу играть в подвижную игру «Великаны и гномы».

**Подвижная игра «Великаны и гномы».**

Дети образуют с помощью степов круг. Пока звучит музыка, детям надо бегать по залу. Когда музыка останавливается, если воспитатель говорит: «Великаны», то детям необходимо встать на степ- платформу и подняться на носочки. Если воспитатель говорит: «Гномы», то дети должны сесть на степ.

*Игра проводится 3-4 раза*.

**Воспитатель:** Давайте с вами и клоуном Клёпой немного отдохнём. Выполним упражнение – релаксацию «Цветочки и дождь»

**Упражнение -релаксация «Цветочки и дождь»**

**Воспитатель:** Ребята, представьте, что мы с вами красивые цветочки.! (дети стоят с поднятыми руками, кисти рук показывают тюльпан-мышечное напряжение). Но дождя давно не было, и цветочки стали завядать. Сначала опустились головки (дети опустили руки, склонили головы, плечи расслаблены), потом листочки (расслаблены, опущенные руки), затем весь стебелек согнулся до земли (наклон с расслабленными руками). Вдруг неожиданно начал капать дождик, цветочки стали медленно оживать (повтор движений в обратном порядке).

**Воспитатель:** Ребята, вы сегодня молодцы, все задания и упражнения выполняли правильно, четко. Клоун Клёпа в восторге от физкультуры. Он очень рад, что вы помогли ему взбодриться и выздороветь. Он повеселел и у него появились силы прыгать, веселиться. Ему пора уходить на выступление в цирк. Он вас благодарит за помощь и прощается. Давайте с ним попрощаемся (Говорят: «До свидания!»)

**3.Заключительная часть**

**Воспитатель:** Кто к нам приходил на занятие за помощью? (Клоун Клёпа)

**Воспитатель:** Ребята, что мы сегодня делали с вами на занятии? (Ответы детей)

**Воспитатель:** Ребята, скажите, какое сегодня оборудование мы использовали на занятии? (Ответы детей)

**Воспитатель:** Что больше всего вам понравилось на занятии? (Ответы детей)

**Воспитатель:** Предлагаю выбрать воздушный шарик нужного цвета. Эти воздушные шарики обозначают ваше настроение после занятия. Красный воздушный шарик– отличное, зелёный воздушный шарик - грустное.

Скажем до свидания нашим гостям. До свидания!

# **Конспект занятия по степ-аэробике «Подарок Лунтика»**

**Цель:** Формирование интереса к физкультурно-спортивным занятиям дошкольников через занятия с использованием степ - платформы.

 **Задачи:**

**Образовательные:**

1. Формировать умение поддерживать правильное положение позвоночника сидя и стоя;

2. Совершенствовать развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата; 3. Способствовать формированию положительных эмоций и активности в двигательной деятельности;

4. Обучение технике выполнения упражнений степ - аэробики.

 **Развивающие:**

1. Развивать точность и скорость координационных движений, а также чувство ритма;

2. Развивать способности испытывать эстетическое удовольствие от занятий на степ - платформах;

 3. Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности,

 4. Развивать чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой.

**Воспитательные:**

 1. Воспитывать волю, терпение и настойчивость при выполнении упражнений.

 2. Воспитывать желание заниматься в коллективе и группой.

3. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

**Материал:**

* Степ-платформы по количеству детей.
* Магнитофон.
* Музыка для степа - аэробики.
* Шарики красного цвета и шарики зелёного цвета

**Ход занятия**

*Дети входят в зал. Строятся в шеренгу.*

 **Воспитатель:**

Добрый день, милые детишки!

Интересного на свете,

Очень много есть у нас,

Вот вам маленький рассказ.

**Сюрпризный момент:**

**Воспитатель:** Ребята, мне сегодня утром пришло интересное письмо. Давайте посмотрим, от кого оно пришло. (Воспитатель показывает иллюстрацию, на которой изображён Лунтик)

**Воспитатель:**Ребята, вы узнаёте, кто это? (Ответы детей)

**Воспитатель:** Правильно. Это Лунтик.

**Письмо:** *Здравствуйте, ребята! У меня недавно было день рождения. Мой друг Кузя подарил мне интересный подарок и сказал, чтобы я занимался каждый день физкультурой и не болел. Я попробовал посидеть, постоять, полежать на этом предмете, но что – то здоровья у меня не прибавилось. Очень прошу вашей помощи, подскажите, как называется это предмет и как им пользоваться. Ваш Лунтик.»*

**Воспитатель:**Ребята, вы согласны помочь Лунтику? (Да)

**Воспитатель:** Ребята, как вы думаете, что подарил Кузя Лунтику? (Ответы детей) *Воспитатель показывает степ – платформу*

**Воспитатель:** Вы правы. Эта скамеечка называется степ – платформа. Её используют для занятий физкультуры. А вы знаете, как с ней можно заниматься физкультурой? (Ответы детей)

Воспитатель: Молодцы. А вот Лунтик не знает. Давайте отправим ему видео с нашей с вами тренировки.

**Основная часть**

**Воспитатель:** В начале нашей тренировки мы с вами выполним разминку.

**Разминка:**

1.Выполняем ходьбу на носках, руки поднимаем вверх и выполняем хлопок

2.Выполняем ходьбу на пятках, руки за голову.

3. Выполняем ходьбу с высоким подниманием прямых ног, руки ставим на пояс.

4 Выполняем бег с высоким подниманием бедра, спинку держим прямо.

6. Выполняем лёгкий бег

7. Выполняем бег с ускорением

8.Ходим по кругу руки поднимаем вверх через стороны м медленно опускаем, восстанавливаем дыхание.

**Воспитатель**: А сейчас проходим к степ – платформам. И будем показывать Лунтику мастер класс!

**Общеразвивающие упражнения под музыкальное сопровождение:**

 1. И.п. – о.с., руки ставим на пояс. На раз выполняем наклон головы вправо. На два возвращаемся в и.п. На три выполняем наклон головы влево. На четыре возвращаемся в и.п.

2.И.п.- о.с., руки опускаем вниз. На раз поднимаем плечи. На два возвращаемся в и.п.

3.И.п. – широкая стоика, руки согнуты за спиной. На раз руки в стороны. На два возвращаемся в и.п.

 4.И.п.- тоже. На раз выполняем наклон корпуса вперед - вправо, руки в стороны. На два возвращаемся в и.п. На три выполняем наклон корпуса вперёд – влево. На четыре возвращаемся в и.п.

 5.И.п.- широкая стойка, руки в стороны. На раз выполняем наклон к правой, касаемся левой рукой степ-платформы. На два возвращаемся в и.п. На три выполняем наклон к левой, касаемся правой рукой степ-платформы. На четыре возвращаемся в и.п.

 6.И.п.-стойка ноги вместе, руки на пояс. На раз носок правой ноги ставим на степ-платформу. На два возвращаемся в и.п. На три носок левой ноги ставим на степ-платформу. На четыре возвращаемся в и.п.

7.И.п.- широкая стойка, руки опускаем вниз. На раз, два выполняем два пружинных наклона корпуса вперед, руки назад, в стороны. На три, четыре возвращаемся в и.п.

 8.И.п.-стойка ноги вместе, руки на пояс. На раз делаем шаг правой ногой на степ-платформу. На два возвращаемся в и.п. На три делаем шаг левой ногой на степ – платформу. На четыре возвращаемся в и.п.

 9. Ходим вокруг степ-платформы вправо-влево, восстанавливаем дыхание.

**Воспитатель:** Ребята, чтобы правильно заниматься, нужно стопу ставить на середину степа и при этом спинки необходимо держать прямо, голову не опускать.

**Воспитатель:** Сейчас мы с вами разучим и покажем Лунтику пару упражнений.

**Разучивание упражнений без музыки (Выполняем по 2 раза):**

 1. Упражнение «Стопа» - и.п.: - стоим прямо, ноги вместе, руки ставим на пояс. На раз ставим правую стопу на степ - платформу, руки вытягиваем вперед; На два возвращаемся в и.п. На три ставим левую стопу на степ-платформу, руки вытягиваем вперёд. На четыре возвращаемся в и.п.

2. Упражнение «Подъем» -и.п.: стоим прямо, ноги вместе. На раз выполняем подъем с правой ноги на степ-платформу, правую руку вытягиваем вперед; На два выполняем подъём с левой ноги на степ – платформу, левую руку вытягиваем вперёд; На три выполняем шаг назад со степ- платформы с правой ноги, правую руку кладём на пояс; На четыре выполняем шаг назад со степ –платформы с левой ноги, левую руку кладём на пояс.

 3. Упражнение «Солдатик» - и.п. стоим прямо, ноги вместе; на раз выполняем подъем с правой ноги на степ – платформу; на два - левое колено поднимаем вверх. На три левую ногу спускаем вниз со степ - платформы; на четыре возвращаем правую ногу в исходное положение.

4. Упражнение «Приседание с хлопком» - и.п. стоим прямо, ноги вместе; на раз встаём с правой ноги на степ; на два приседаем, хлопаем в ладоши; на три, четыре возвращаемся в исходное положение; на пять, шесть приседаем и хлопаем в ладоши; на семь, восемь возвращаемся в исходное положение.

 5. Упражнение «Перебежка» - и. п.: стоим, ноги вместе сбоку от степ-платформы, справа руки на поясе. На раз делаем шаг с правой ноги на степ- платформу; на два подпрыгиваем, подбиваем левой ногой правую ногу, перепрыгиваем на другую сторону степ- платформы правой ногой, левую оставляем на степ- платформе.

6. Упражнение «Прыжки» и.п. стоим прямо. На раз - ноги врозь, руки на поясе. На два возвращаемся в и.п.

**Воспитатель:** Молодцы. Думаю, Лунтик будет выполнять эти упражнения каждый день. А сейчас предлагаю познакомить Лунтика с игровым упражнением «Стоп – кадр».

**Игровое упражнение «Стоп – кадр»:**

Выбирают одного ведущего, он будет в роли режиссёра. Остальные дети актёры. Режиссер отворачивается спиной к актёрам, дети изображают задуманные действия. Когда режиссёр произносит фразу: «Стоп кадр!», дети должны замереть, сохраняя позу в том месте, где оказался. А режиссёр тем временем резко поворачивается, смотрит, если он замечает движение, то сообщает об этом, актёр выбывает. (Игру повторяют 3 раза)

**Воспитатель:** Ребята, с помощью степ – платформы не только можно выполнять упражнения, но можно делать и силовую гимнастику. Давайте покажем Лунтику.

**Силовая гимнастика на степ – платформе:**

 1.Упражнение «Поворот»- и.п.- сидя на степ - платформе скрестив ноги, руки положили на плечи. На раз повернулись направо, положили руки на пол, на два вернулись в исходное положение, выполнить в другую сторону.

2. Упражнение «Наклон» - и.п. сидя на степ-платформе, ноги прямые. На раз потянулись к носочкам. На два вернулись в исходное положение.

3.Упражнение «Клубок» - и.п.- сидя на степ-платформе, ноги поставили прямо, руки на поясе. На раз согнуть ноги в коленях, их обхватить руками, на два вернуться в исходное положение.

4.Упражнение «Мостик»- и.п.- то же, руки закрепили на середину степ-платформы. На раз поднимаемся вверх на руках, корпус держим прямо, на два возвращаемся в исходное положение.

**Воспитатель:** Ребята, предлагаю сейчас поиграть в игру «Полёт на луну»

**Игра «Полёт на луну»:**

Дети стоят на степах по кругу. Выбирается ведущий. Ведущий произносит: «Я лечу на луну, всех с собой беру». Дети, оставив степы, становятся за ведущим, который, используя основные движения (бег, ходьбу, подскоки) водит детей за собой в различных направлениях и по всевозможным траекториям. По команде «Посадка» дети и ведущий должны как можно быстрее занять свой степ. Ребенок, который остался без степа, в последующей игре буде ведущим.

**Воспитатель:** После игры давайте восстановим наше дыхание с помощью дыхательной гимнастики.

 **Дыхательная гимнастика:**

Руки вверх я подниму (*делают вдох*)

Напряжение сниму (*делают выдох)*

 Вправо-влево разведу (*делают вдох)*

Друга я себе найду (*делают выдох*)

 Руки вверх я подниму (*делают вдох*)

Все на свете я смогу! (*делают выдох)*

**Воспитатель:** Ребята, давайте поделимся ещё одной игрой с Лунтиком.

**Игра «Ладошка к ладошке»:**

Выбирают ведущего. Дети свободно бегают по залу в любом направлении. Когда ведущий произносит команду: «Ладошка к ладошке», дети встают на степ – платформы и касаются друг друга ладошками.

**Воспитатель:** Ребята, вы сегодня молодцы, все задания и упражнения выполняли правильно, четко. Думаю, когда Лунтик получит наше видео с упражнениями и играми, он обязательно полюбит физкультуру и не будет сидеть на месте.

**3.Заключительная часть**

**Воспитатель:** От кого мы получали письмо и решили помочь ему? (Лунтик)

**Воспитатель:** Ребята, что мы сегодня делали с вами на занятии? (Ответы детей)

**Воспитатель:** Ребята, скажите, какое сегодня оборудование мы использовали на занятии? (Ответы детей)

**Воспитатель:** Что больше всего вам понравилось на занятии? (Ответы детей)

**Воспитатель:** Предлагаю выбрать шарик нужного цвета. Эти шарики обозначают ваше настроение после занятия. Красный шарик– отличное, зелёный шарик - грустное.

Скажем до свидания нашим гостям. До свидания!

# **Конспект занятия по степ-аэробике «Путешествие в сказочную страну»**

**Цель:** Оказание общеукрепляющего воздействия на организм ребенка, способствовать его психофизическому развитию, через занятия степ - аэробикой̆.

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

* способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата;

**Образовательные:**

* упражнять в ходьбе и беге, координируя движения рук и ног; продолжать обучать технике степ - аэробики.
* развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость;
* развивать координацию движений на основе уже накопленного детьми опыта.

**Воспитательные:**

* поощрять интерес к двигательной̆ активности;
* воспитать осознанное отношение к своему здоровью, способствовать формированию положительных эмоций.
* формировать и закреплять навык правильной осанки, развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве;

**Материал**

* Письмо
* Иллюстрация, на которой изображены сказочные человечки
* Степ - платформы на каждого ребенка, расставленные в 2 ряда
* Магнитофон
* Специальная музыка для степа – аэробики, игры
* Коврики
* Мяч

**Ход занятия**

*Дети входят в зал. Строятся в шеренгу.*

**Воспитатель:** Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас с вами необычное занятие. На нашем занятии по степ – аэробике будут присутствовать гости. Давайте поздороваемся с нашими гостями и подарим свою улыбку.

**Воспитатель:** 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!

**Сюрпризный момент:**

**Воспитатель:** Ребята, сегодня рано утром я получила письмо. Но на конверте ничего не написано, от кого оно. Давайте узнаем, от кого оно пришло?*(Появляется иллюстрация с изображением сказочных человечков)*

**Воспитатель:**Ребята, вы узнаёте, кто это? (Ответы детей)

**Воспитатель:** Правильно. Это сказочные человечки.

**Письмо:** *Здравствуйте, ребята! Мы сказочные человечки. Мы живём в сказочной стране. Мы, ребята, заболели. Целый день совсем не ели. Не играли, не шалили. Настроение пропало, и здоровья вдруг не стало. Нам нужна ваша помощь, чтобы быстрее выздороветь!»*

**Воспитатель:**Ребята, вы согласны помочь сказочным человечкам? (Да)

**Основная часть**

**Воспитатель:** Отлично. А как вы думаете, почему сказочные человечки заболели? (Ответы детей)

**Воспитатель:** Ребята, вы правы. Они заболели, потому что мало двигались, не занимались спортом. Тогда мы с вами сегодня отправимся в путешествие в сказочную страну и научим делать их специальную гимнастику и покажем, какие есть интересные подвижные игры.

**Воспитатель:** Пусть не сразу всё даётся, постараться всем придётся! Все собрались? Все здоровы? Заниматься вы готовы? Ну, тогда не ленись, на разминку становись!

**Разминка:**

1.Выполняем ходьбу «змейкой» между рядами степов.

2.Выполняем ходьбу на пятках, руки за голову.

3. Выполняем ходьбу на носках, руки в сторону.

4.Выполняем ходьбу, обходя «змейкой» каждый степ.

5.Выполняем бег с захлёстыванием голени назад (Показываем пятки)

6. Выполняем бег с высоким подниманием бедра, спинку держим прямо.

7. Ходим по кругу, вокруг степов.

**Воспитатель:** Ребята, мы и не заметили, как попали в сказочную страну. Здесь так темно, не уютно и прохладно. Давайте подойдём к нашим островкам (Подходят к степам)

**Воспитатель:** Чтобы одарить сказочную страну солнечным светом, давайте выполним упражнение – релаксацию «Солнышко лучистое», а также восстановим наше дыхание, которое понадобится нам с вами в путешествии.

**Упражнение – релаксация «Солнышко лучистое»:**

**Воспитатель:** Ребята, закройте свои глазки, вытяните ручки вперёд. Давайте представим, что на ладошках у вас лежат маленькие солнышки. Ваши пальчики -это лучики солнышка, которые согревают всё вокруг. Через ваши пальчики проходит тепло по всей ладони. Опустите руки, пусть они у вас отдохнут. Теперь подумайте о ваших ножках. Солнечные лучики согревают стопы, пальцы ног. Усталость быстро проходит, мышцы отдыхают. Давайте улыбнёмся друг другу и скажем приятные слова.

**Воспитатель:** Молодцы! Посмотрите, планета стала оживать от подаренной вами частичкой своего тепла и нежности. Предлагаю вам пройти к степ- платформам и показать сказочным человечкам мастер класс!

**Общеразвивающие упражнения на степах:**

1. Подскакиваем. Делаем наклоны и повороты головы.
2. Поочерёдно ставим носок ноги на угол степа, руки держим на поясе – 4 раза
3. Делаем шаг на степ с движениями рук вперёд, вверх, в стороны, вниз. - 2 раза
4. Встаём на степ, делаем взмах руками, наклоняем голову – 2 раза
5. Делаем шаг правой ногой со степа вперёд, руки на поясе. - 2 раза
6. Делаем шаг левой ногой со степа вперёд, руки на поясе. - 2 раза.
7. Делаем шаг правой ногой со степа назад, руки на поясе. - 2 раза
8. Делаем шаг левой ногой со степа назад, руки на поясе. – 2 раза
9. Делаем шаг со степа вправо, руки в сторону, и.п. руки на плечи. - 2 раза
10. Делаем шаг со степа влево, руки в сторону, и.п. руки на плечи. - 2 раза
11. Делаем шаг на степ, поднимаем руки вверх, делаем шаг со степа, опускаем руки вниз. - по 2 раза с каждой ноги
12. Шаг на степ, выпад в сторону, руки в стороны. – по 2 раза с каждой ноги
13. Шаг на степ выбрасывание колен вверх, руки согнуты в локтях. - По 3 раза с

каждой ноги

1. Стоя коленями на степе, руками надо опереться на пол перед степом,

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

1. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поочерёдно поднимаем и опускаем вытянутые ноги, с хлопком под коленом + делаем «велосипед» ногами. - 3 раза
2. Поскоки, чередовать с ходьбой.
3. Степы ставим по кругу и встаём на них.

**Воспитатель:** Молодцы! Сказочные человечки запомнили и будут выполнять эти упражнения каждый день. Предлагаю теперь немного повеселиться и поиграть со сказочными человечками.

**Игра «Передай мяч, так чтобы он не упал»**

Дети располагаются по кругу на степах. Звучит подвижная музыка. Дети передают мяч по кругу так, чтобы он не упал. У кого падает, тот выбывает из игры.

**Воспитатель:** Как здорово мы с вами поиграли! А сейчас давайте выполним дыхательную гимнастику.

**Дыхательная гимнастика:**

1. Держим спину прямо, руки сгибаем в локтях и держим на уровне плеч. Кисти рук обращаем друг к другу, пальцы слегка сгибаем.

2.Делаем движение обеими руками навстречу друг другу, обнимая себя за плечи, делаем короткий шумный вдох через нос.

3. Руки разводим в стороны, делаем спокойный длительный выдох через рот. – 3 раза

**Воспитатель:** Ребята, предлагаю поиграть в одну интересную игру со сказочными человечками. Игра называется «Ловец»

 **Игра «Ловец»:**

Выбираем ведущего – ловца. Дети бегают по залу. Звучит подвижная музыка. Когда музыка приостанавливается, то дети должны успеть запрыгнуть на степ. Кто не успевает, того ловит ловец. При повторной игре выбирают нового ловца.

**Воспитатель:** Сейчас будем с вами показывать сказочным человечкам, как занятие спортом, может благоприятно влиять и на природу.

**Стрейтчинг «Оживи, природа на планете»:**

1.Посмотрите, какие высокие деревья, смотрите, они выпрямляются и тянутся вверх. (И.п.о.с. – руки поднимают вверх, потягиваются)

2.Вот они начинают шевелить своими веточками (И.п.о.с.- делают наклон в сторону, потягиваются)

3.Обратите внимание на цветочки, какие они красивые. (И.п приседают, потягиваются за руками)

4. А вот и порхает великолепная бабочка с цветка на цветок (И.п. сидят на степе, стопы сведены: на раз – колени в стороны, на два сводят)

5. А вот лягушка, зелёная квакушка (И.п. лежат на животе, руки согнуты в локтях: на раз подтягивают колено к локотку, на два возвращаются в исходное положение. На три, четыре повторяют с другой ногой)

6. Вдруг появляется змейка, и мы слышим её шипение (И.п. лежат на животе, руки в упоре перед грудью: на раз – медленно поднимаются на руках, выгибаются на сколько можно, на два возвращаются в и.п.)

**Воспитатель:** Ребята, давайте с вами и со сказочными человечками немного отдохнём. Выполним упражнение – релаксацию «Наша спинка отдыхает»

**Упражнение – релаксация «Наша спинка отдыхает»:**

**Воспитатель:** Дружно, весело играли, и немножко мы устали.

Сядем дружно мы в кружок, будем отдыхать, дружок!

 Хватит спинками качать,

 Надо лечь и отдыхать.

 Я на коврике лежу, прямо в потолок гляжу.

 Лежат ровно пяточки, плечики, лопаточки.

 Спинка ровная, прямая и всегда будет такая!

**Воспитатель:** Ребята, вы сегодня молодцы, все задания и упражнения выполняли правильно, четко. Сказочные человечки в восторге от физкультуры. Они очень рады, что вы помогли им взбодриться и выздороветь. Они повеселели, и у них появились силы прыгать, веселиться. Им пора возвращаться в свою сказочную страну. Они вас благодарят за помощь и прощаются. Давайте с ними попрощаемся (Говорят: «До свидания!»)

**Воспитатель:** А мы с вами дружно за руки возьмёмся и по кругу пройдёмся, сосчитаем до пяти, чтобы в детский сад вернуться. (Берутся за руки, идут по кругу, глаза закрыты, считаю до пяти, глаза открывают)

**3.Заключительная часть**

**Воспитатель:** Вот мы с вами и вернулись в наш детский сад.

**Воспитатель:** Кто к нам приходил на занятие за помощью? (Сказочные человечки)

**Воспитатель:** Ребята, что мы сегодня делали с вами на занятии? (Ответы детей)

**Воспитатель:** Ребята, скажите, вам интересно было заниматься на степах? (Ответы детей)

**Воспитатель:** Что больше всего вам понравилось на занятии? (Ответы детей)

**Воспитатель:** Предлагаю вам оценить наше занятие. Если вам занятие понравилось, то похлопайте в ладоши. Если занятие не понравилось, то потопайте ножками.

Скажем до свидания нашим гостям. До свидания!

# **Методические рекомендации**

При разработке занятий по аэробике для дошкольников необходимо учитывать их морфофункциональные особенности, уровень физической подготовленности и развития, а также соблюдать основные физиологические принципы. В этом контексте важным аспектом является рациональный подбор упражнений, которые должны быть простыми по своей двигательной структуре и доступными для детей, а также обеспечивать активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливать обменные процессы.

Каждый комплекс упражнений должен состоять из подготовительной, основной и заключительной частей. Подготовительная часть направлена на разогревание организма и подготовку его к основной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. В конце комплекса следует выполнить упражнения на дыхание и расслабление в медленном темпе.

Во время занятий степ-аэробикой следует уделить внимание осанке и правильному дыханию, а также поддерживать положительные эмоции у детей.

При разработке распределения упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, не допуская превышение частоты сердечных сокращений более 150-160 ударов в минуту.

Ожидаемым результатом после прохождения курса степ-аэробики является овладение основными шагами и умение применять их в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов.

Для успешной реализации этих занятий требуется специальное время и спортивный зал, где проходят занятия под руководством специалиста. Каждому ребенку также необходим степ.

Степ-аэробика помогает сделать физическое воспитание радостным, ведь без радости невозможна гармония здорового тела и здорового духа.

# **Список литературы**

1. Калинина Е.В. Физкультурное занятие с элементами степ – аэробики «Инструктор по физической культуре» №3,2020г.
2. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
3. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.
4. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012г.
6. Сгадова Ю.С. Степ- аэробика как здоровьесберегающая технология для старших дошкольников « Инструктор по физической культуре», №2,2018г.
7. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
8. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2, 2010г.
9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП. Детство-пресс., 2000.