**Мастер – класс**

**«Степ-аэробика в ДОУ»**

Воспитатель:Шестак Т.В

2017 г

 В настоящее время проблема физического воспитания детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям.

     Объём ныне используемых оздоровительных упражнений в практике нашего детского сада весьма большой. Упражнения разнообразны по форме, содержанию и степени воздействия на организм ребёнка, но по результатам диагностики за последние два года наблюдается снижение уровня развития физических качеств, особенно координации движений, и катастрофически уменьшается число здоровых детей.

В тоже время старший дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности и благоприятным для развития  многих физических способностей, в том числе координационных, а так же способности длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

 В условиях возрастания объёма учебно-познавательной деятельности двигательная активность стала занимать более чем скромное место в жизни современного ребёнка-дошкольника. Он всё больше времени проводит за компьютерными играми, просмотром телепередач.

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.

     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 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;

- 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).

**Ход совместной двигательной деятельности**

«Весёлая степ-аэробика»

1 часть. Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

Ведущий:  Здравствуйте. Я очень рада встрече с вами!

По порядку становитесь, подтянитесь, не ленитесь!

Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить.

На степ - аэробику хочу вас пригласить.

Все собрались? Все здоровы? Заниматься вы готовы?

Ходьба «змейкой» между рядами степов.

Ходьба на пятках, руки на поясе.

Ходьба на носках, руки на поясе.

Ходьба, обходя «змейкой» каждый степ.

Бег с захлёстыванием голени назад (покажи пятки).

Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (покажи носочки).

Ходьба по кругу, вокруг степов.

2 часть (на степах).

Степ - платформы есть у нас, мы покажем мастер класс!

Под песню « Зарядка»

Поскоки. Наклон и повороты головы.

Поочерёдно ставить носок ноги на угол стэпа, руки на поясе по 4р.

Шаг на степ с движениями рук вперёд, вверх, в стороны, вниз.  2р.

Ходьба на степ, взмах руками, наклон головы.    По 2 р.

Шаг со степа вперёд, руки на поясе.  2р. правой ногой, 2р. левой.

Шаг со степа назад, руки на поясе. 2р. правой ногой, 2р. левой.

Шаг со степа в сторону, руки в сторону, и.п. руки к плечам.

2р. вправо, 2р. влево.

Шаг на степ, руки вверх, шаг со степа, руки вниз.  По 2 раза с каждой ноги

Шаг со стэпа, пятку на стэп.2р

Шаг на степ  колено, руки на поясе.  По 3 раза с каждой ноги

Шаг на степ, выпад в сторону, руки в стороны. По 2 раза с каждой ноги

Шаг на степ выбрасывание колен вверх, руки согнуты в локтях. По 3 раза с каждой ноги

Стоя коленями на степе, руками опереться на пол перед степом,

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

Сидя на степе, опираясь сзади руками, поочерёдно

поднимать и опускать вытянутые ноги, с хлопком под коленом8р.+ «велосипед» ногами.

Поскоки, чередовать с ходьбой.

Степы поставить по кругу и встать на них.

Ведущий:   Чтобы ловкость испытать, надо срочно поиграть.

Игра малой подвижности.  Передача мяча на каждую сильную долю такта. Музыка “Итальянская полька” С. Рахманинов (дети располагаются по кругу на степах).

Ведущий:  Чтоб проворным стать атлетом проведём мы эстафету.

Вы в колонны становитесь и немножко подтянитесь.

Все готовы? В добрый час, посоревнуемся сейчас!

Степы поставлены в 2 ряда по 4 степа.

Девочки встают в одну колонну, мальчики в другую.    (Музыка).

Прыжки через степы с мячом в руках, обратно катить мяч по полу и  передать следующему, встать в конец колонны.

Бег змейкой вокруг степов с мячом в руках, обратно прямо, мяч передать следующему и встать в конец колонны.

3 часть. *Релаксация*“Спинка отдыхает”.

Занимались мы, играли и немножечко устали.

Сядем дружно мы в кружок, отдохнём с тобой дружок. (Музыка)

Хватит спинку 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!

Рефлексия:

Ведущий:  Ребята, вам интересно было заниматься на степах?

Молодцы, все старались! А всё ли у нас сразу получалось? Значит надо ещё тренироваться! Чему новому научились?

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. Видео можно отправить и самим посмотреть.

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

Ну - ка дружно выходите и меня вы удивите!

Литература

Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников// Дошкольное образование, 2008 №5

Кузина И. Степ-аэробика не просто мода// Обруч 2005 №1.

Долгорукова О. Фитнес-аэробика// Обруч 2005 №6

Белова Т.А. Использование степ-платформы в оздоровительной работе с детьми// Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения 2009 №7

Барабаш Т.Л. Речедвигательная гимнастика «Шаг к слову» с использованием степов// Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения 2011 №12