

Мастер класс по степ аэробике

«Fitnesskids»

Инструктор по физической культуре
МАДОУ ДСКН №9 г. Сосновоборска
Романенко Олеся Сергеевна

В сентябре месяце на методическом объединении физ. инструкторов была поставлена задача, провести день мастер классов под названием « Школа современного инструктора ». Каждый из участников выбрал один вид детского фитнеса.

Виды детского фитнеса:

Стэп - аэробика

Игровой стретчинг

Черлидинг

Детская йога

Детский фитнес – это прекрасная возможность в легкой, непринужденной форме укрепить мышцы голени, стопы, улучшить обмен веществ, а также укрепить сердечно – сосудистую, дыхательную систему, опорнодвигательную систему, пробудить вдохновение к спорту. Эта система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое здоровье ребенка (соответствующее возрасту), его социальную адаптацию и интеграцию.

На таких занятиях царит непринужденная обстановка, свобода движения, возможность отступления от правил, бесконечность вариаций со спортивно-игровым оборудованием. Занятия элементами фитнеса создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к занятиям.

Цель мастер-класса: Распространение педагогического опыта работы в проведение степ-аэробики.

Задачи:

- Передать способы методических приёмов в овладение основных шагов в степ-аэробике,
- создать атмосферу открытости и доброжелательности.

Степ-аэробика для детей – это целый комплекс различных упражнений различные по темпу и интенсивности, идёт работа всех мышц и суставов в основе, которой ритмичные подъёмы и спуски при помощи специальной платформы – степа. Её выполняют под ритмическую музыку и сочетают с движениями различными частями тела (руками, головой). Привлекая эмоциональностью и созвучием современным танцам, степ-аэробика позволяет исключить монотонность в выполнении движений, поддерживает хорошее самочувствие ребёнка, его жизненный тонус. Ритмические движения выполняются легко и длительное время не вызывают утомления. Каждый аэробный комплекс ведёт к достижению не одного, а нескольких результатов: стать сильным и гибким, стройным и подтянутым, получить ощущение физического и психического расслабления, улучшить координацию движений, развить чувство ритма, повысить физическую активность.

На этом мастер классе мы разучим 4 основных шага и выучим связку.

В степ-аэробике используются определённые названия (термины) для каждого конкретного движения. Термины заимствованы из зарубежных источников, поэтому используются названия на английском языке. Для простоты обучения выделена группа базовых шагов, на основе которых и строятся блоки и комбинации упражнений степ-аэробики. Но при работе с детьми названия шагов, как правило, упрощаются.

«Бейсик-степ» (шаг на степ)

Самое простое упражнение, заключается в «нашагивания» на степ-платформу

«Ниап» (шаг с коленом)

Под счет выполняется шаг правой ноги на степ, левая – согнута в колене. Далее производится перемена ног.

«3 Ниап» выполняется шаг правой ноги на степ, левая – согнута в колене 3 раза.

«Кросс степ» (перекрестный шаг) выполняется шаг правой ноги на степ, левой – перекрестный шаг на степ.

Непрерывно хочется отметить, что необходима именно правильная техника выполнения:

1. Выполнять шаги в центр платформы.
2. Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг.
3. Опускаясь на степ-платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать больше, чем на длину ступни от степ-платформы.
4. Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног.
5. Не подниматься и не опускаться со степ-платформы, стоя к ней спиной
6. Делать шаг с легкостью, не ударять по степ-платформе ногами.

В заключение хотелось бы написать, что за период работы в данном направлении мною отмечена положительная результативность по следующим показателям:

- Стойкий интерес к занятиям по физическому воспитанию, не иссякающий на протяжении всего учебного года
- Улучшение чувства ритма, синхронности движений
- Улучшение таких физических качеств, как ловкость, быстрота

Фотоотчет. Выступление на методическом объединении. Мастер класса по степ аэробике среди физ. инструкторов.



