

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №7 «Сказка» городского округа город Мантурово Костромской
области

Консультация для педагогов

«Степ- аэробика и ритмическая гимнастика в детском саду»

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

По степени влияния на детский организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера. Циклические упражнения - это такие двигательные акты, в которых двигательное время постоянно повторяется. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание.

В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метание, спортивные и подвижные игры. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функцию опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются силы мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах.

К видам с преимущественным использованием ациклических упражнений можно отнести утреннюю гимнастику, ритмическую гимнастику, аэробику и степ-аэробику.

Аэробика- это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода.

Степ-аэробика постепенно завоёвывает своё место в дошкольной 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 дошкольников двигательных качеств, в благоприятном воздействии на организм ребёнка (на опорно- двигательный аппарат, сердечно- сосудистую, дыхательную и нервную системы). Все упражнения аэробики направлены на тренировку мышц сердца и выработку лучшей координации движений. В отличие от других массовых форм физической культуры степ- аэробика позволяет решать очень широкий круг задач и в этом отношении уникальна.

Поэтому у нас в детском саду с целью укрепления здоровья воспитанников, повышения сопротивляемости организма ведется кружок «Степ-аэробика», задачами которого являются:

- формировать устойчивое равновесие и правильную осанку у детей;
- развивать координацию движений;
- развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- развивать интерес к физическим упражнениям;
- воспитывать морально- волевые качества: уверенность, выдержку.

В ходе занятий степ- аэробикой повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство занятий степ- аэробикой – её оздоровительный эффект. Продумывая содержание занятий аэробикой, учитываю уровень физической подготовленности и развития дошкольников. В ходе занятий степ- аэробикой повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство занятий степ- аэробикой – её оздоровительный эффект. Продумывая содержание занятий аэробикой, учитываю уровень физической подготовленности и развития дошкольников.

Организация занятий степ-аэробикой осуществляется в соответствии со следующими принципами:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки.

Степы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства «домики». Подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой. Степ требует от детей обострённого чувства пространства и равновесия. На нём сложнее двигаться, чем на коврик, требуется контроль над собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если усложнять её постепенно, для детей посильна и интересна, и к тому же отмечена новыми игровыми штрихами. Занятия на степах приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им, казалось, должно быть, особенно сложно контролировать своё тело на ограниченном пространстве, но психологическая привлекательность степов и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через 2-3 занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И степ становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

На первых занятиях знакомя детей с новым для них гимнастическим снарядом - степом. Они берут их в руки, рассматривают, ставят на пол, сами встают на них, переворачивают, убирают, складывая пирамидкой и т. д.

Необходимо отметить, что к занятиям степ-аэробикой допускаются дети с первой группой здоровья. Ещё один важный момент правильная обувь — дети должны заниматься в устойчивых кроссовках, которые крепко держаться на ноге, нельзя заниматься на степе босиком или в обуви с мягкой подошвой так как это может привести к повреждению ступни и вывиху лодыжки.

Обучая детей правилам, которые необходимо соблюдать при занятиях на степах: обе ноги должны быть слегка расставлены и обращены носками вперёд;

-выполняя упражнения с боку от степа, начинать следует с ноги, стоящей вплотную к ступи;

-ставить ногу надо ближе к центру степа, иначе она может соскользнуть;

-сначала разучиваются шаги на степ, потом добавляются движения руками;

-упражнения на силу чередуются с упражнениями на гибкость;

-шаги на степ сопровождаются значительным частоты пульса, поэтому лучше, например, два упражнения делать поднимаясь на степ, одно на полу;

-все упражнения выполняются в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела);

-нагрузка повышается постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха;

-ступню ставить на платформу полностью;

-спину держать прямо.

При обучении степ — аэробике выделяются следующие основные элементы.

1. Базовый шаг.

Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой ноги.

2. Шаги -ноги вместе, ноги врозь.

Из и.п. стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

2. Шаг через платформу.

Из и.п. стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

4 Шаги – ноги вместе, ноги врозь.

(и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе)

И.п. может быть лицом к ступи, боком, с левой или правой стороны, а также позади. Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы

упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.

Большое внимание в работе с детьми на занятиях степ-аэробикой уделяю развитию умения передвигаться в заданном направлении, менять направление движения во время выполнения упражнений. Для развития ориентировки в пространстве на занятиях использую основные подходы. Благодаря данной схеме дети быстро усвоили основные исходные положения (подходы) в степ-аэробике, научились хорошо ориентироваться в пространстве зала и выполнять различные перестроения со степ-платформами: в шеренгу, в колонну, по диагонали, врассыпную, по кругу.

Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая тоже создаёт у детей хорошее настроение.

Использование в практике работы по физическому воспитанию степ-аэробики, базирующейся на учёте возрастных особенностей детей дошкольного возраста, позволяет повысить эффективность процесса физического воспитания и оказывает положительное влияние на состояние здоровья и динамику физической подготовленности, а также на формирование интереса дошкольников к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Ещё один кружок физкультурно-оздоровительного направления, который проводится в нашем саду - «Весёлые ритмы» - занятия ритмической гимнастикой.

Ритмическая гимнастика - это физические упражнения, которые подбираются в соответствии с музыкой и выполняются в различном темпе. Как средство физического воспитания детей ритмическая гимнастика широко доступна, так как строится на знакомых образных упражнениях, сюжетных композициях, которые подбираются с учёта возраста детей и их физической подготовки. Выполнение упражнений ритмической гимнастики под музыку создаёт благоприятный эмоциональный фон, который способствует повышению работоспособности и позволяет выносить большие физические нагрузки.

Особенности ритмической гимнастики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задаётся ритмом музыкального сопровождения.

Умелое и выразительное выполнение движений под музыку приносит ребёнку удовлетворения, радость. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает закрепить мышечное чувство, а слуховым анализатором запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво. Овладевая новыми, всё более сложными музыкальными движениями дети стремятся соразмерить их во времени и пространстве, подчинять ритмическому рисунку, требованиям пластики и внешней выразительности.

Содержание ритмической гимнастики составляют:

- движения тела, типа сгибаний и разгибаний, поворотов и вращений (с большими или меньшими напряжениями), махи;
- разновидности ходьбы и бега, подскоки прыжки;
- элементы упражнений и художественной гимнастики;
- танцевально - хореографические элементы.

Занятия в кружке «Весёлые ритмы» позволяет решить следующие задачи:

- укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость, координацию движений;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- развивать эстетическое восприятие ритмических движений, чувство ритма;
- воспитывать морально волевые качества: уверенность, выдержка, умение сотрудничать;

-воспитывать интерес к ритмическим движениям и желание заниматься физкультурой.

При разучивании комплекса ритмической гимнастики необходимо учитывать следующие требования: -показ педагогом движений должен быть зеркальным, чётким, без искажения ритма;

-наиболее сложные упражнения разучиваются поэтапно, а простые выполняются совместно с педагогом;

-при построении детей необходимо, чтобы все дети видели педагога;

-во избежание неправильного выполнения и запоминания упражнений детьми, педагог должен подсказывать и направлять действия ребёнка, если это необходимо.

Особенности ритмической гимнастики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задаётся ритмом музыкального сопровождения.

Умелое и выразительное выполнение движений под музыку приносит ребёнку удовлетворения, радость. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает закрепить мышечное чувство, а слуховым анализатором запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво. Овладевая новыми, всё более сложными музыкальными движениями дети стремятся соразмерить их во времени и пространстве, подчинять ритмическому рисунку, требованиям пластики и внешней выразительности.