

Мастер класс для педагогов ММО инструкторов по физической культуре ДОО НТГО

«Аэромикс» - кардиотренировка на основе движений, выполняемых на степ-платформе.

*Составитель:
Артеменкова Л.А.,
Инструктор по ФК, ВКК*

Цель: Распространение педагогического опыта работы с детьми старшего дошкольного возраста, в использовании степ – платформы как средство повышения двигательной активности.

Задачи:

1. Передать способы методических приёмов в овладении детьми основных шагов в степ – аэробике.
2. Создать атмосферу открытости, доброжелательности, сотворчества в общении.

Учебно-методическое обеспечение: степ-платформы, музыкальное сопровождение, ТСО.

Ход совместной двигательной деятельности

Инструктор по ф.к. - Степ – аэробика, шаговая аэробика, которая не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех или иных движений. Всё, что нужно, - это уметь красиво двигаться. Она 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.

И сегодня я приглашаю вас освоить несколько элементов степ-аэробик

Непреренно хочется отметить, что необходима именно правильная техника выполнения степ-аэробики, а именно:

- Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг.
- Опускаясь на степ-платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать больше, чем на длину ступни от степ-платформы.
- Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног.
- Делать шаг с легкостью, не ударять по степ-платформе ногами, держать спину прямо.

А сейчас я предлагаю встать со своих мест и самим попробовать, подвигаться под ритмичную музыку. Мы с вами разучим несколько базовых шагов из программы «Ступеньки здоровья»

Педагоги выстраиваются за своей степ- платформой

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. При работе с детьми можно изменить название шагов, чтобы дети их понимали.

Знакомство с базовыми шагами:

1. Ходьба обычная на месте (должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться).

2. Приставной шаг, выполняемый на полу без степ-платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинящие шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Увеличьте темп шага в два раза. Затем снова снизьте темп. (6-8раз)

3. Шаги «захлест» выполняются также без степа. В основе их пружинящие шаги. Делается два приставных шага, а на третий пятку подтягивайте к ягодице. (4раза)

4. «Basic step» (счет на 4) это самый простой базовый шаг, мы просто поднимаемся на платформу и сходим с неё. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степ-платформы, шаг второй ногой со степ-платформы. (6-8раз)

5. «Ви-степ» (на 4счёта) делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой в верхний левый угол, одновременно руки поднимаем вверх, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в и.п., руки через стороны вниз. Движение ногами напоминают букву V. (6-8раз)

6. «Шаг – колено» (на 4счёта) правую ногу поставить на степ, левую же согнуть в колене и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колено. Нога направлена прямо, корпус при подъёме колена стремится

чуть

вперёд.

7. «Степ – кик» (на 4счёта) шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперёд, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)

8. «Степ-тач» (на 4счёта) стоя у платформы с боку, шаг правой ногой на платформу, шаг левой ногой (присаивать), также с другой стороны

9. «Прыжки степ-тач» (на 4 счёта) - стоя с боку у платформы, прыжком на степ- платформу, тоже, с другой стороны. (6-8раз)

Заключение:

Молодцы, все старались!

Вы все гибкие, стройные, подтянутые. Спасибо всем!