

**«Использование
степ-платформ
в физическом развитии
дошкольников»**

Клопова Ирина Михайловна
Инструктор по физической культуре
МБДОУ №34 «Морячок» г.
Поронайска

Кто превосходно соединяет гимнастику с музыкой..., того мы по всей справедливости можем называть человеком вполне гармоническим.

Платон





Новый
Федеральный закон

ОБ ОБРАЗОВАНИИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Принят Государственной Думой РФ
21 декабря 2012 г.

Статья 64.1

Дошкольное образование направлено на развитие физических качеств, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Из ФГОС дошкольного образования:

4.6 Целевые ориентиры:

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика, он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.



Федеральный
Государственный
Образовательный

СТАНДАРТ
дошкольного образования

Актуальность темы

обеспечена тем, что использование степ-платформ, внедрение степ-аэробики в физкультурно-образовательную деятельность дает возможность укреплять физическое и психическое здоровье, гармонично развивать личность ребенка, воспитывать по «законам Красоты, Ритма и Гармонии».

Цель:

Создание условий для развития спортивных способностей, повышение уровня развития психофизических качеств у дошкольников в образовательной деятельности по физической культуре посредством использования степ-платформ.

Задачи:

1. Исследовать источники, материалы по проблеме

2. Улучшить условия развивающей предметно-пространственной среды детского сада для занятий спортом

3. Разработать и внедрить систему занятий с использованием степ-платформ

4. Организовать консультативную помощь родителям по развитию спортивных способностей в семейном воспитании

Ожидаемые результаты:

Художественно-эстетическое развитие.

Ребенок на выходе из детского сада:

- любит экспериментировать, пробовать, импровизировать в двигательной деятельности;
- оформлены выразительные пластические способности, развиты гибкость, пластичность, мягкость движений;
- умеет передавать в пластике характер музыки и игровой образ;
- умеет выразить свои движения в словах, умеет изменять движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом.
- умеет выражать эмоции, проявляет раскрепощенность и творчество в движении

Повышение качества физического развития.

- У выпускника ДОУ:
- формируется устойчивое равновесие, координация движений (упражнения выполняются на уменьшенной площади опоры);
- совершенствуется точность движений;
- оптимизируется рост и развитие опорно-двигательного аппарата;
- совершенствуются физические способности (сила, ловкость, выносливость, скорость);
- развиваются психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- развиваются и функционально совершенствуются органы дыхания, кровообращения, сердечнососудистая и нервная системы организма;

Условия:

- ресурсное обеспечение (научно-методическое обеспечение учебно-воспитательного процесса, материально-техническое оснащение, кадровое обеспечение);
- установка на раскрытие творческого потенциала ребёнка, развитие его психофизических качеств, духовное и умственное обогащение личности;
- системный подход, включающий направленность на развитие не только детей со спортивными способностями, но и неловких, заторможенных, с задержкой в развитии для дальнейшего освоения художественно-творческих и спортивных видов деятельности;

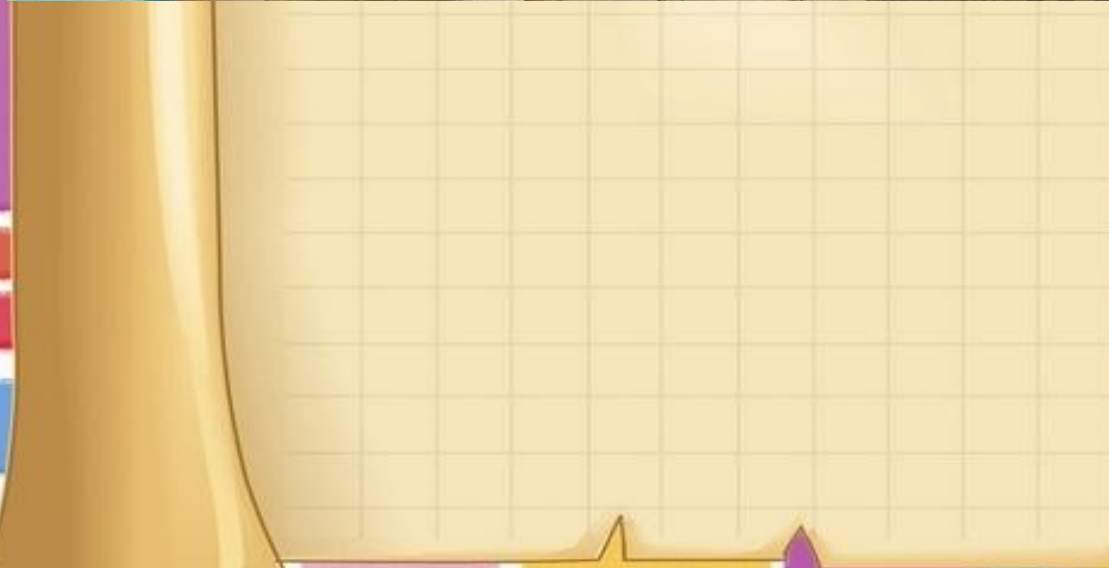
• постоянный профессиональный рост педагога, его методического

Степ-платформа используется:

В качестве оборудования для формирования основных видов движений:

- Бег: змейкой между ступами, по ступам, перепрыгивая ступы;
- Ходьба: перешагивая ступ-платформы прямо, приставным шагом по ступам или перешагивая, по ступ-платформам;
- Прыжки: со ступа, змейкой вокруг ступ-платформ на двух, одной ноге, на двух ногах через ступы, вокруг ступов;
- Подлезание и перелезание.

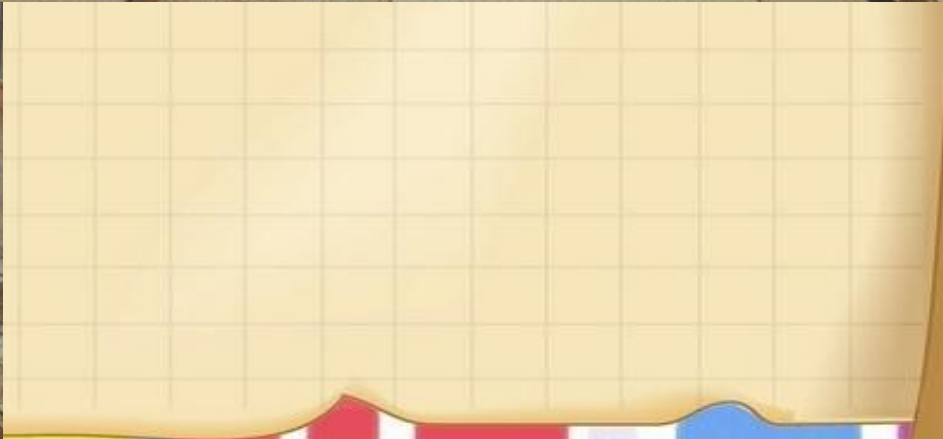






- для подвижных игр как для детей старшего, так и младшего возраста;
- для проведения эстафет;
- для выполнения степ-аэробики, силовой гимнастики;
- для индивидуальной и самостоятельной двигательной активности;
- в утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях детей на праздниках.











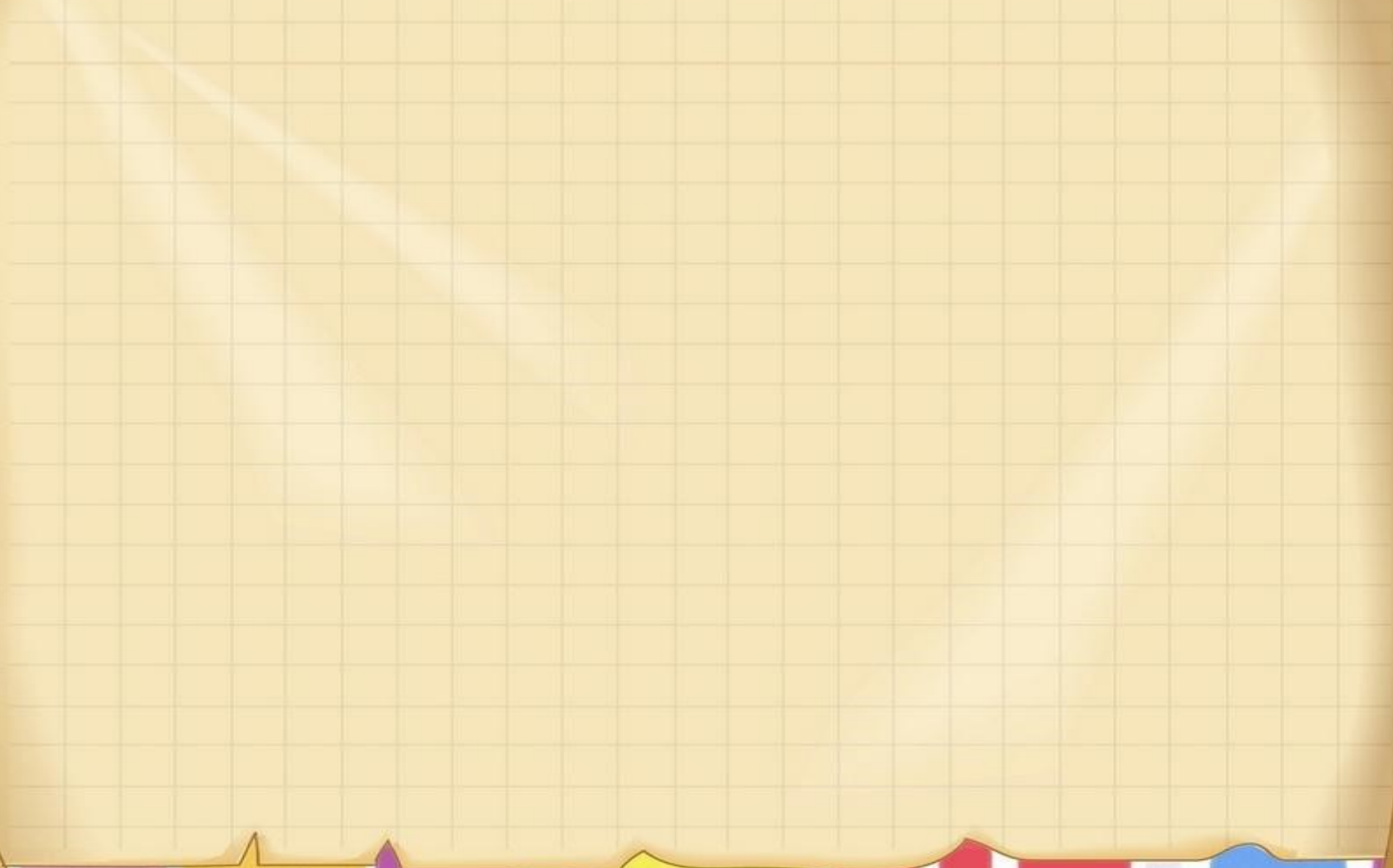
Игровые задания на степах

- «Птички на ветке» - сидение на корточках на степе.
- «Флюгер на крыше» - кружение в обе стороны на степе. Одна рука отведена в сторону.
- «Самолет» - стоя на степе, ноги вместе, руки в стороны на высоту плеч, руки – крылья самолета, который при полете делает наклон то вправо, то влево.
- «Пингвины» - спрыгивание, запрыгивание на степ.
- «Перебрось мяч» - парное упражнение. Перебрасывание мяча, стоя на степах.
- «Аист на крыше» - стойка на одной ноге с открытыми глазами.
- «Стойкий оловянный солдатик» - стойка на степе на одной ноге, вторая согнута в колене, отведена назад.
- «Египетский шаг» - стоя на степе (по длине степа) – носок одной ноги касается пятки другой.
- «Великан» - стоя на носочках на степе, потянуть руки вверх.
- «Кран» - стоя на степе ноги на ширине плеч, руки к плечам, выдвинуты вперед. Поднять правую ногу, согнутую в колене, прикоснуться коленом к левому локтю, вернуться в и.п. то же – левой ногой.

Что такое степ-аэробика?

Степ-аэробика для детей - это целый комплекс упражнений различных по темпу и интенсивности, во время выполнения которых идёт работа всех мышц и суставов. Особенностью степ-аэробики является использование специальной степ-платформы, которая позволяет выполнять различные шаги (сеп от англ. step- шаг).

Обучение степ-аэробике. Этапы работы:

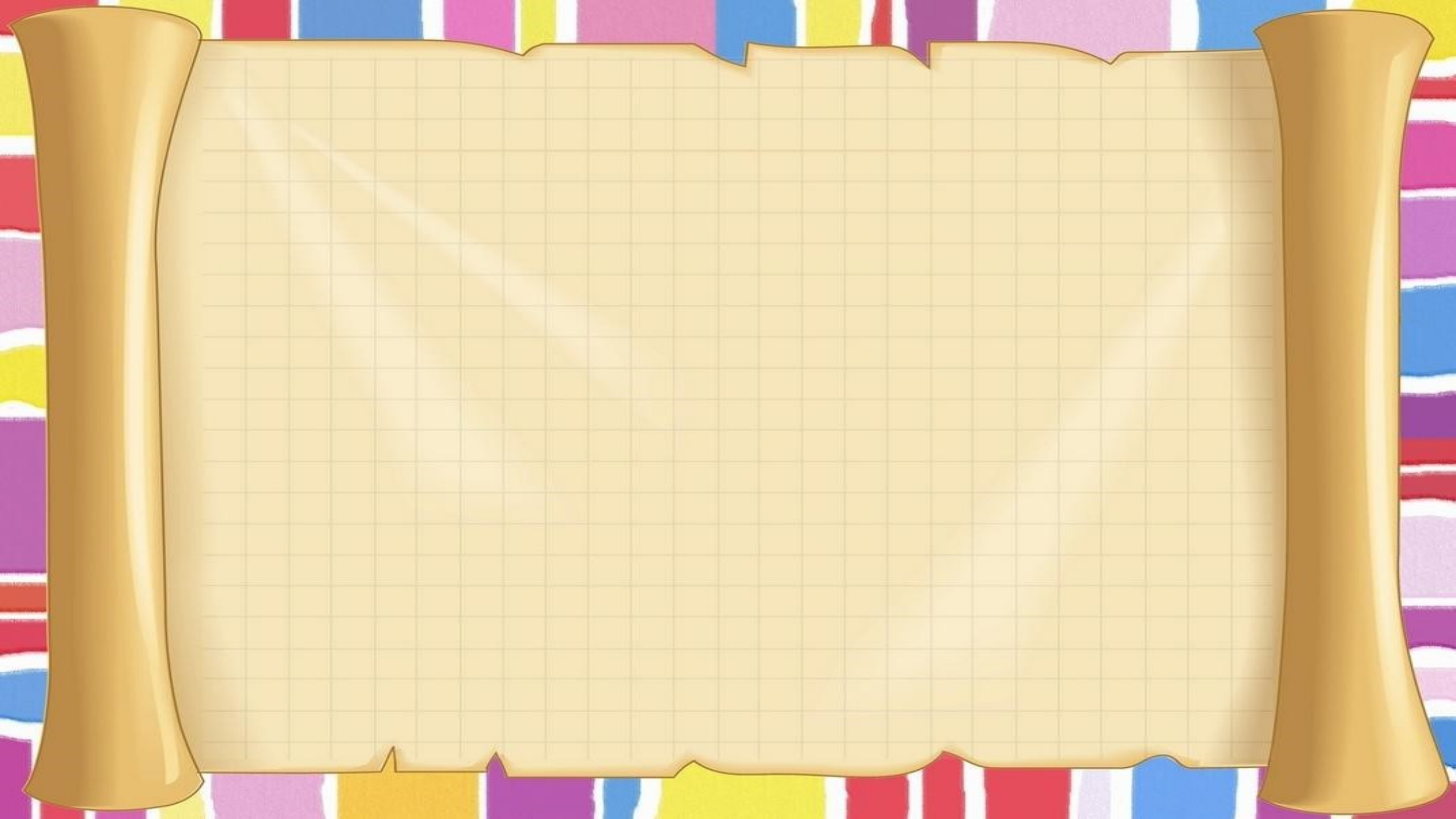


Основные элементы:

- Базовые шаги : стопа, подъем, хоп, кик.
- Выпады в сторону и назад.
- Боковые махи.
- Приставные шаги вправо, влево, вперёд, назад, с поворотами.
- Шаги на угол.
- Подскоки (*наскок на платформу на одну ногу*).
- Прыжки.
- Отжимания, ладони на степ-платформе.
- Приседания, сидя поперек степа.
- Наклоны вперед к ногам, сидя на степе.
- Поднимание ног, колени на степе.

Методы:

- **Метод сходства.** При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.
- **Метод усложнения.** Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.
- **Метод повторений.**
- **Метод музыкальной интерпретации.** Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и









Мониторинг координационных способностей детей подготовительной к школе группы

№

Ф

И

О

С

Д

В

Мониторинг ловкости детей подготовительной
к школе группы

№
№
№
№
№
№
№
№

Выводы:

- Уровень развития физических качеств и способностей доказывает эффективность использования степ-платформ в физкультурно-образовательной деятельности ДОУ, которую необходимо продолжать.
- Успех в музыкально-ритмическом развитии детей зависит в первую очередь от того, насколько педагог владеет выразительным движением.

Перспектива:

- Улучшить условия развивающей предметно-пространственной среды для работы по программе «Детский фитнес».
- Создать и лицензировать программу дополнительного образования «Детский фитнес».

Спасибо за внимание!

