

СТЕП-АЭРОБИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20—30 минут. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды — стёпы — это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step». Цель степ-аэробики — сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения. Задачи — укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем [2].

Основная часть. Основным тренажёром для занятий степ-аэробикой является шаговая платформа. Упражнения, которые выполняются на данном тренажёре, нетрудны, даже для детей дошкольного возраста и все основаны на шагах, но это не просто шаги, это целая система специально разработанных упражнений, затрагивающих различные группы мышц. Для организации занятий для детей необходимы специально изготовленные стёпы высотой не более 10 см, шириной — 28 см, длиной — 68 см, лёгкий, устойчивый и с нескользящей поверхностью.

Занятия степ-аэробикой доставляют детям большую радость и желание заниматься физическими упражнениями. Эти занятия обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создаёт у детей хорошее настроение. При подборе музыкального сопровождения руководитель по физическому воспитанию должен руководствоваться наличием в композиции чёткого ударного ритма, темпа и продолжительности. Степ-аэробикой можно заниматься с детьми дошкольного возраста в различных вариантах: в форме отдельного дополнительного занятия, не исключая программные; как часть занятия; в форме утренней гимнастики, что способствует более быстрому приведению организма в рабочее состояние, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение дня, совершенствованию координации нервно-мышечного аппарата, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем; в форме показательных выступлений детей на музыкальных и спортивных праздниках.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, то есть частота сердечных сокращений (ЧСС) не должна превышать допустимых норм для детей данного возраста.

С детьми 5—7 лет степ-аэробику можно применять без подводящих упражнений. Автор включает степ-аэробику в разные части занятий. Чтобы сохранить плотность занятия целесообразней применять степ-аэробику в любой части занятия, но не более 5—10 минут. Расстановка степ-платформ на занятиях с детьми старшего дошкольного возраста может быть любой: уступами, в шахматном порядке, по кругу, квадратом, степ-платформы могут стоять вплотную или с промежутками.

Дети младшего дошкольного возраста положительно воспринимают занятия по степ-аэробике. Подводящие упражнения для проведения степ-аэробики с детьми возраста 3—4 лет — это разучивание простейших шагов и комбинаций, используемых в степ аэробике на ограниченном пространстве (разметка на полу). Так же стоит выделить цветом место, где должна располагаться стопа, если упражнения включают в себя попеременно шаги то с правой, то с левой ноги — надо отметить цветом, где должна размещаться правая, а где левая нога (например, для правой ноги — синий цвет, для левой ноги — красный цвет).

Примерный комплекс базовых упражнений для степ-аэробики.

Упражнение 1. Приставной шаг, выполняемый на полу без степ-платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Увеличьте темп шага в два раза. Затем снова снизьте темп и начните выполнять приставные шаги, не отрывая ног от пола — скользя по нему. Руки должны активно работать — они опущены вдоль тела, а при каждом шаге выпрямляем их перед собой. Упражнение выполняется в течение 3—5 минут [1].

Упражнение 2. Шаги «захлест» выполняются также без стёпа. В основе или пружинистые или скользкие шаги на ваш вкус или их чередование. Делается два приставных шага, а на третий — пятку подтягивайте вверх [1].

Упражнение 3. Похоже на предыдущее, за двумя приставными шагами следует приведение колена к грудной клетке. Приставные шаги могут быть пружинистыми или скользкими. Это зависит от выбора музыки. Это упражнение также готовит мышцы бёдер к дальнейшему выполнению высоких нагрузок [1].

Упражнение 4. В основе упражнения лежит простой шаг. Выполняем два шага (по одному каждой ногой), делаем большой шаг в сторону, в этой позиции выполняется четыре основных шага, и снова боковой шаг другой ногой. В течение упражнения шаг в сторону меняем на прыжок вправо или влево. Время выполнения упражнения увеличивайте с 5 до 10 минут [1].

Упражнение 5. Это основной шаг на степ-платформе, имитация ходьбы по лестнице. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со стёпа, вначале правой, а затем левой ногой. Через 3—5 минуты ногу можно сменить. Необходимо добиться максимальной естественности, выполняя

основной шаг, корпус не стоит наклонять назад, а колени выгибать. Упражнение делать в максимально возможном темпе [1].

Упражнение 6. Сделайте шаг правой ногой, приставьте к ней на носок левую ногу, и сразу же верните её на пол, вслед за ней спустите правую ногу. Выполнив упражнение в течение 3—5 минут, смените ногу. Во время движений следите, чтобы пятка не свисала со ступицы, а таз не перекашивался [1].

Упражнение 7. Делаем шаг правой ногой на ступицу, левую, сгибая в колене, необходимо подтянуть к животу. Нога должна быть направлена прямо, колено не стоит выворачивать наружу. Меняем ногу [1].

Упражнение 8. Правой ногой делаем шаг на ступицу, а левую ногу отводим назад, напряжены ягодичные мышцы. Затем — движения с другой ноги. Укрепляются ягодичные мышцы и задняя поверхность бёдер [1].

Упражнение 9. Правой ногой делаем шаг на ступицу, левую выбрасываем перед собой, как будто выполняем удар. После цикла упражнений необходимо сменить ногу [1].

Упражнение 10. Шагаем на ступицу правой ногой, а левую сгибаем в коленном суставе, пятку подтягивая к ступице. Движения довольно энергичные, без пауз, замираний. То же с другой ноги [1].

Упражнение 11. Делаем шаг на платформу с правой ноги, приставляем к ней левую, после этого спускаемся со ступицы-платформы с другой стороны, поворачиваемся снова лицом к платформе. Повторите упражнение, вернувшись в исходное положение. Спускаться со ступицы можно с помощью небольшого прыжка [1].

Упражнение 12. Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой — в верхний левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение. Движения ногами напоминают букву «V». Через несколько минут выполнения упражнений, повторите его с другой ноги [1].

Упражнение 13. Наступаем на ступицу-платформу правой ногой, приставляем к ней левую — делаем точку, и сразу спускаем её на пол, приставляем к ней правую и снова шагаем правой ногой на ступицу. Поменяем ногу [1].

Упражнение 14. Необходимо встать лицом к скамейке, руки на поясе. После этого сделайте два шага в сторону платформы, после чего шаг на ступицу, соскочите со ступицы с другой стороны. Повернитесь к платформе лицом, повторите с другой стороны. Темп упражнения для начала не должен быть высоким, постепенно наращивайте его. Для усложнения упражнения подключайте повороты корпуса, то в одну сторону, то в другую. Также к упражнению можно добавлять чередование хлопков перед собой и над головой [1].

Упражнение 15. Встаньте лицом к ступице на расстоянии двух-трёх шагов, руки опущены, несколько согнув в локтевых суставах. Сделайте два шага к ступице-платформе, два шага назад, снова шаг вперёд и постарайтесь запрыгнуть на ступицу двумя ногами. Если ступица находится далеко, можно перед прыжком сделать два шага. Во время прыжка сделайте глубокий вдох и взмах руками. Со ступицы сделайте шаг назад, при этом не поворачивайтесь. Со временем упражнение можно усложнить увеличением его темпа и подъёмом платформы на большую высоту, включение разнообразных движений руками [1].

Упражнение 16. Становимся на ступицу-платформу, руки на талии. Спрыгиваем сначала правой ногой на пол, затем возвращаемся обратно на ступицу, затем спрыгиваем левой ногой по другую сторону платформы. Упражнение выполняется в энергичном темпе, старайтесь подпрыгивать повыше. Увеличит интенсивность упражнения подъём ступицы на более высокий уровень [1].

Упражнение 17. В зависимости от физической подготовки ступица поднимается на максимальную высоту. Встаньте боком к скамейке, двумя ногами запрыгните на неё, на скамейке делаем прыжки вокруг своей оси с максимально возможным оборотом до возвращения в исходное положение на ступицу (4 оборота, 3, 2). Повторяйте упражнение меня ось поворота — по часовой стрелке, затем против часовой стрелки [1].

Упражнение 18. Исходное положение лицом к ступице, к его узкой стороне. Сделайте шаг на ступицу правой ногой, затем левой, спрыгните со ступицы, ноги по его обе стороны (ступица находится между ногами), затем вновь запрыгните на ступицу двумя ногами, после чего спуститесь с платформы, вначале правой ногой, затем левой [1].

Заключение. Главное достоинство степ-аэробики — её оздоровительный эффект. Степ-аэробика дополняет программу по физическому воспитанию, и способствуют оздоровлению детей. На занятиях степ-аэробикой формируется устойчивое равновесие и правильная осанка у детей; развивается координация движений, физические качества: быстрота, сила, выносливость, ловкость; воспитываются морально-волевые качества: уверенность, выдержка, сосредоточенность, внимание; воспитывается интерес к физическим упражнениям и желание заниматься физкультурой. Важно отметить, что на занятиях степ-аэробикой формируется личность ребёнка, развиваются нравственно-волевые качества, формируется его характер.

Список цитируемых источников

1. Будь совершенна [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://perfection-girl.ru/fizicheskaya-aktivnost/21-aerobika-i-fitness/160-step-aerobika-uprazhneniya.html>. — Дата доступа: 18.12.2017.
2. *Фирилёва, Ж. Е.* Лечебно профилактический танец «Фитнес-данс»: учеб. пособие / Ж. Е. Фирилёва, Е. Г. Сайкина. — СПб.: Детство Пресс, 2007.