

## Степ-аеробіка

**Аеробіка** - це система фізичних вправ, енергозабезпечення яких здійснюється за рахунок використання кисню. До видів рухової активності, що стимулює підвищення споживання кисню під час занять, відносяться різні циклічні рухи, що виконуються з невисокою інтенсивністю достатньо тривалий час.

Термін **«аеробний»** запозичений з фізіології, він використовується під час визначення хімічних і енергетичних процесів, що забезпечують роботу м'язів. Відомо, що обмін речовин являє собою складну систему хімічних реакцій. Ці процеси можуть йти тільки у присутності кисню, тобто в аеробних умовах. Вуглекислий газ і вода є основними продуктами розпаду при аеробному способі вироблення енергії і легко виділяються з організму за допомогою дихання і поту.

У широкому сенсі **до аеробіки відносяться**: ходьба, біг, плавання, катання на ковзанах, лижах, велосипеді, і інші види рухової активності. Виконання загальнорозвиваючих і танцювальних вправ, об'єднаних в безперервно виконуваний комплекс, також стимулює роботу серцево - судинної і дихальної систем. Це і дало підставу використовувати термін «аеробіка» для різноманітних програм, які виконуються під музичний супровід і мають танцювальну спрямованість.

**Заняття аеробікою** доставляють дітям велике задоволення. Для того, щоб зробити їх ще більш цікавими і насиченими, ми використовуємо степ-аеробіку.

**Степ-аеробіка** - це ритмічні рухи вгору і вниз по спеціальній степ-платформі під ритмічну музику. «*Step*» у перекладі з англійської мови буквально означає «крок».

**Степ-аеробіка** стала популярна у всьому світі й з кожним днем набуває все більше і більше послідовників. Це вже далеко не новий вид спорту, він відомий більше десяти років, хоча в Україні про нього, на жаль, дізналися зовсім недавно.

**Степ-аеробіка**, напевно, один з найбільш простих і ефективних стилів і напрямків аеробіки. Кілька років тому вона була офіційно визнана самостійним видом спорту, по якому проводяться змагання.

**Степ-аеробіка** є новим напрямком у здоров'язберігаючих технологіях. В її основі лежать рухові дії, що підтримують на певному рівні роботу серцево-судинної, дихальної та м'язової системи.

**Степ-аеробіка використовується** для профілактики захворювань, які викликані гіподинамією, тобто недоволем рухів. Вона розвиває рухливість у суглобах, формує свод стопи, тренує рівновагу і дозволяє спалювати велику

кількість калорій. Незважаючи на зовнішню простоту, вправи можуть бути дуже непростими для виконання .

Область застосування степ-аеробіки досить широка: це індивідуальна робота, і самотійна рухова активність дітей, і, що є основним, заняття з фізичної культури.

***Заняття фізичною культурою з використанням степ - платформ сприяють:***

- зміцненню опорно-рухового апарату, розвитку м'язової сили, гнучкості, витривалості;
- укріпленню всіх систем організму (особливо серцево-судинної, кістково-м'язової, дихальної, нервової);
- розвитку відчуття темпу, ритму;
- навичок пластичності і витонченості;
- корекції постави;
- розвитку творчості у дитини, рухової винахідливості.
- Заняття аеробікою будуються на основі фізіологічних принципів:
- раціональний підбір вправ;
- рівномірний розподіл навантаження на організм;
- поступове збільшення обсягу та інтенсивності навантаження.

***Заняття з фізичної культури на основі степ-аеробіки організовуються в різних варіантах:***

- у формі повних занять оздоровчо-тренуючого характеру;
- як частина заняття від 10 до 15 хв;
- у формі ранкової гімнастики, що посилює її оздоровчий і емоційний ефект;
- як степ-розвага;
- як частина фізкультурного свята (показовий виступ), тощо.

***Степ-аеробіка унікальна в своєму роді.*** Для неї досить самого мінімуму - крокової лавки, яку можна виготовити своїми руками. Висота лавки впливає на інтенсивність тренування. Чим краще підготовка, тим вище можна підніматися. Однак, використання високої лави, призведе до занадто великого навантаження на колінні суглоби і нижній поперековий відділ. Тому рекомендована висота ступеня - не більше 8 см.

Також є вирішальним моментом постановка ноги. На дошці шириною 25 см і довжиною 40 см цілком зручно розміщуються ноги.

## **Методика виконання вправ на степ-платформі**

Цей новий вид рухової діяльності сприяє гармонійному розвитку і зміцненню м'язової системи, покращує гнучкість, пластику, відновлює тонус тіла, нормалізує діяльність серцево-судинної системи, допомагає виробити прекрасну поставу, красиві, виразні і точні рухи.

Колективні заняття дітей під музичний супровід сприймаються набагато краще, підвищують їх емоційність. Виконуючи спільні вправи, діти відчують себе впевнено, навіть якщо не все виходить. Аеробіка для дітей повина носити ігровий характер. Дитячі вправи повинні бути доступними, цікавими і приносити радість. Але при цьому потрібно пам'ятати, що діти швидко втомлюються і не можуть довго робити одноманітні рухи. Значить, необхідно урізноманітнити вправи і положення, поступово змінювати темп їх виконання.

Найлегше дитина освоїть і запам'ятає такі вправи, які в його уяві будуть створювати якийсь конкретний зоровий образ. У дітей дошкільного віку мислення розвинене ще дуже слабо. Тому для більшого інтересу кожної вправи в комплексі дається відповідна назва. Або можна освоювати степ-аеробіку, зображаючи при цьому тварин, які схоже рухаються. Такі моменти доставляють дітям величезну радість. Бадьорість і позитивний емоційний заряд вам будуть забезпечені!

### ***Основні правила степ-аеробіки:***

- Підйом на платформу треба здійснювати за рахунок роботи ніг, а не спини.
- Ступню ставити на платформу повністю.
- Спину завжди тримати прямо.
- Не робити різких рухів, а також рухів однієї і тієї ж ногою або рукою більше однієї хвилини.
- При спуску з платформи п'яти слід притискати на підлогу.
- Намагатися не дивитися на ногу, це порушить поставу і може спричинити за собою травму.
- Пошкодження можуть бути наслідком занадто сильного поштовху ногою або неправильного розміщення стопи. Щоб цього не сталося, для занять степ-аеробікою необхідне комфортне взуття з хорошою амортизацією і фіксацією гомілкостопу.
- Уникати некомфортних вправ.

## Методичні вказівки

Вправи для степ-аеробіки підбираються переважно циклічного характеру (в основному, це ходьба), що викликають активну діяльність органів кровообігу і дихання, підсилюють обмінні процеси, прості за своєю руховою структурою і доступні дітям.

**Комплекс вправ** складається з підготовчої, основної та заключної частини.

**Підготовча частина** забезпечує розігрівання організму, підготовку його до головного фізичного навантаження.

Усі вправи **основної частини** виконуються на степі в легкому танцювальному ритмі з невеликою амплітудою.

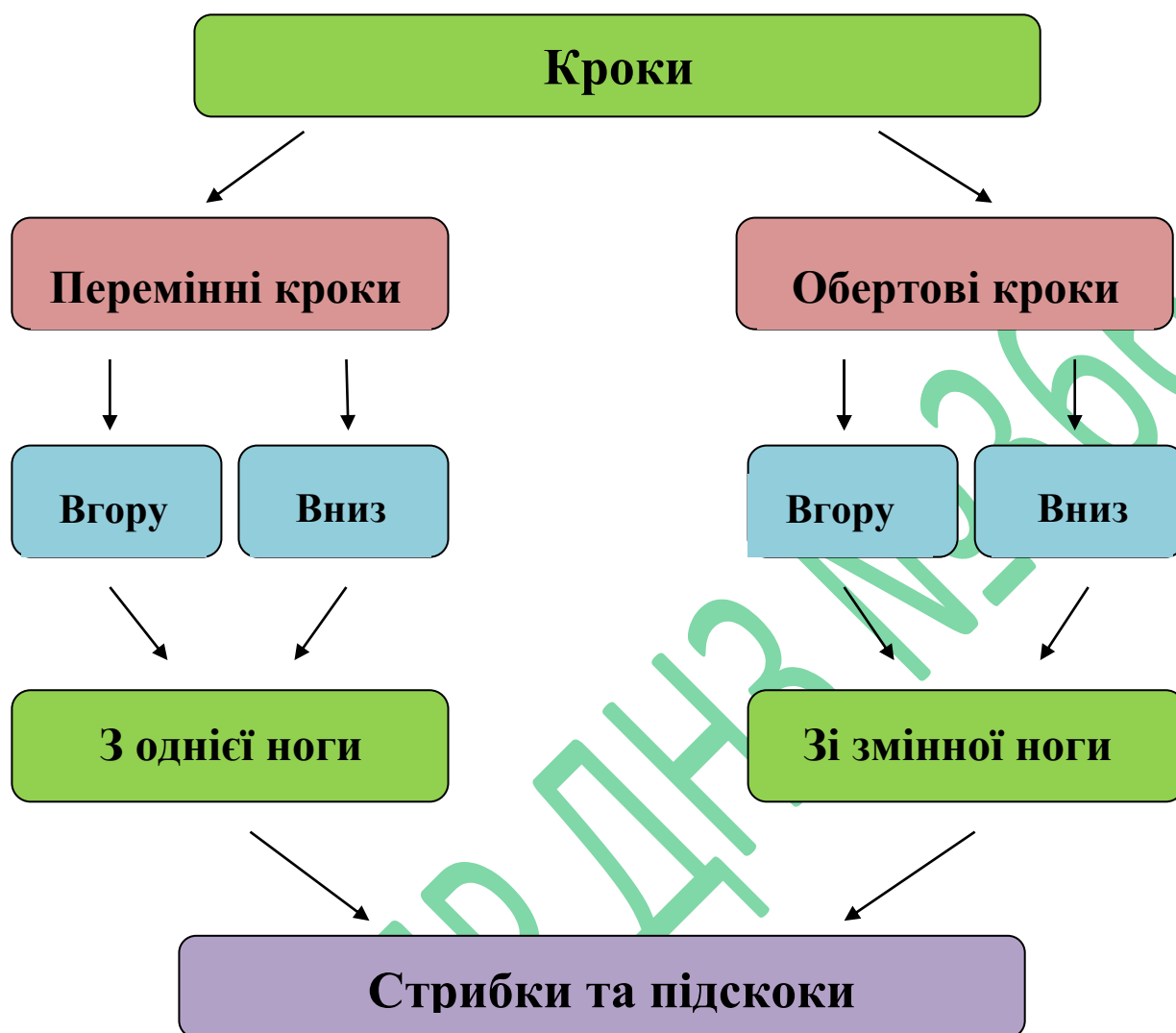
Закінчується комплекс аеробіки (**заключна частина**) вправами на дихання і розслаблення, релаксаційними вправами, які виконуються в повільному темпі.

При розподілі вправ необхідно правильно дозувати фізичне навантаження, тобто частота серцевих скорочень не повинна перевищувати 150-160 уд. / хв.

Рухи, на степ-платформі досить прості, їх легко вивчити. Базові кроки утворюють, безліч комбінацій. Легкі, ритмічні рухи під музику рівноцінні пробіжці. Для досягнення ефекту тривалість виконання цих вправ повинна становити не менше 10-20 хвилин, цього часу цілком вистачає для того, щоб отримати необхідне фізичне навантаження.

Спочатку, всі рухи розучуються і виконуються без музичного супроводу в повільному темпі. Принаймні освоєння, пропонованих елементів, додаємо нові вправи, ускладнюємо, підвищуємо темп, збільшуємо амплітуду рухів, елементи з'єднуються в найпростіший ритмічний малюнок.

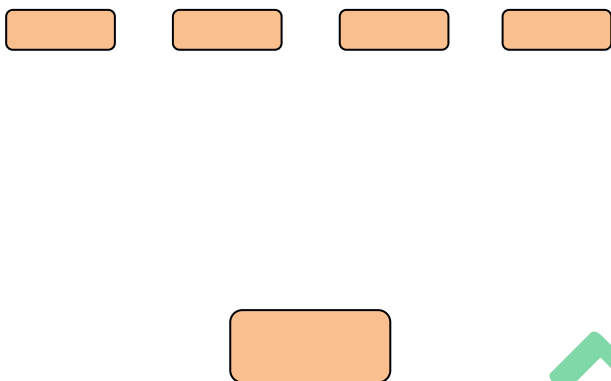
## Класифікація елементів степ-аеробіки



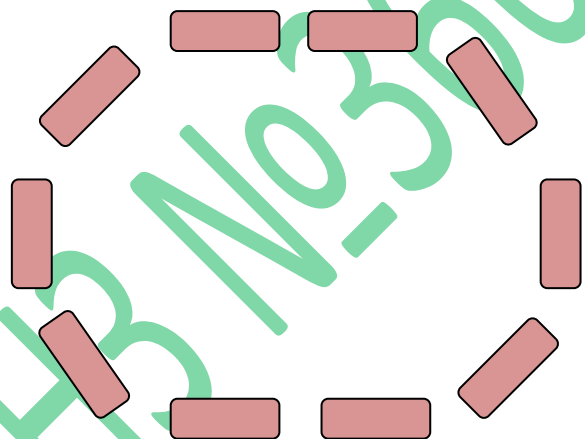
## Варіанти розташування дітей на занятті:

- в шерензі;
- в колі;
- в шахматному порядку;
- V-подібно.

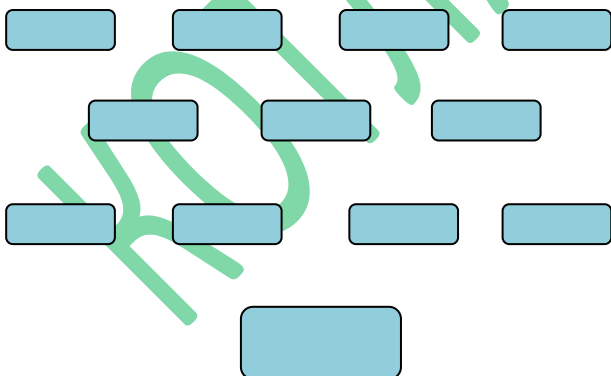
**в шерензі**



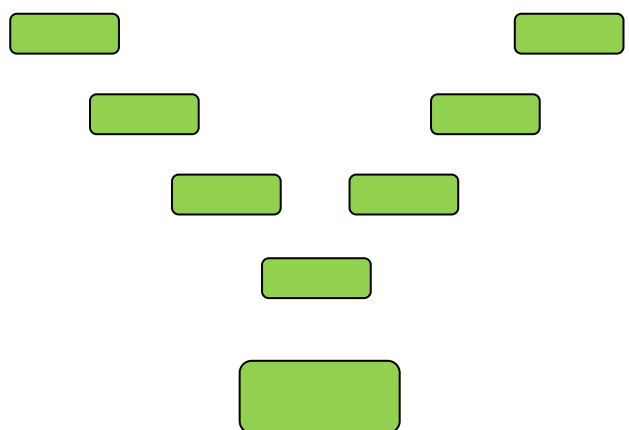
**по колу**



**в шахматному порядку**



**V-подібно**



### ***Рухатися на степ-платформі можна в таких напрямках:***

- по діагоналі;
- вздовж платформи;
- поперек платформи.
- Напрямок рухів, які виконуються в обхід степ-платформи:
- обхід кута степ-платформи;
- обхід кута з трьох сторін степ-платформи;
- повний обхід степ-платформи.

### ***Напрямок рухів перед степ-платформою:***

- з одного боку в інший
- рухи вздовж кута

### ***Музика для занять степ-аеробікою***

Музика допомагає встановити ритм і зняти напругу під час заняття. Для степ-аеробіки підходить музика, що включає три мелодійні фази з 32 тактів. Такий ритм призначено танцювальної аеробіки. Кількість тактів на хвилину синхронізовано з ударами серця. Темп музики для аеробіки не повинен бути занадто швидким. Так, підготовчі та відновлювальні вправи на початку і в кінці заняття повинні виконуватися під музику, кількість тактів на хвилину в якій не перевищує 140. Під час самого тренування повинна звучати трохи більш повільна музика, щоб у вас був час піднятися і спуститися з платформи. Кожному етапу занять степ-аеробікою відповідає власний музичний ритм.

Музика, повина бути яскравою, веселою. Бажано використовувати знайомі, найбільш ними улюблені мелодії, тому що навіть на підсвідомому рівні людина мимоволі слідує музичному ритму. Звичайно, можна використовувати і сучасну естрадну музику, або інструментальну. Найголовніше, щоб музика була ритмічна, життєрадісна і емоційна.

### ***Степ - аеробіка - як засіб розвитку комунікативних навичок дітей***

**Комунікація** як одна із сторін і функцій спілкування в даному випадку виступає в якості особливої форми взаємодії між дорослим і дитиною. Завдяки комунікації, ситуативним комунікативним актам визначається смислове поле міжособистісних відносин, забезпечується взаєморозуміння і взаємодія при вирішенні завдань і досягнень, мети в різних видах спільної діяльності. Саме комунікація, основним

засобом якої є мова, виступає найважливішим механізмом становлення дитини як соціальної особистості.

Оскільки основним засобом комунікації в нормі є слово (мова), то цілком зрозуміло, що у випадках мовної патології будуть порушуватися всі функції мови, в тому числі комунікативна.

Фізичні вправи є ефективним засобом впливу на *психічні функції дитини*, однією з яких є мова. Від ступеня сформованості якої в дитячому віці багато в чому залежить вміння дитини спілкуватися, що позначається на підготовленості дитини до успішного навчання в загальноосвітній школі.

Неповноцінна мова накладає свій відбиток і на формуванні у дітей вищих психічних функцій. Відзначається недостатня стійкість уваги, обмежені можливості її розподілу, незібраність, невміння вчасно включатися або перемикатися на інший вид діяльності.

У дитячому садку необхідна організація комплексного підходу до розвитку мовлення та комунікативних навичок дітей.

Проаналізувавши психолого-педагогічні основи зв'язку розвитку мови і розвитку рухової сфери дитини, ми прийшли до висновку, що при правильно організованому фізичному вихованні можна не тільки зміцнити здоров'я дитини, скорегувати наявні у нього порушення моторики, попередити формування неправильних рухових стереотипів, а й сприяти розвитку повноцінної особистості, яка зможе активно включитися в соціальне життя і знайти собі гідне місце в суспільно-корисній праці.

Безумовно, *заняття з фізичної культури* не тільки сприяють оздоровленню дитячого організму, вдосконалення координації основних видів рухів, дрібної моторики, а й постановці діафрагмально-мовленнєвого дихання. Рухова діяльність сприяє формуванню таких комунікативних якостей, як співчуття, прагнення до надання допомоги, дружньої підтримки, відчуття справедливості, чесності, порядності.

Це яскраво проявляється *на заняттях степ - аеробікою*, виконання вправ ставить дитину перед необхідністю вступити в контакт з однолітками, надавати допомогу у виконанні рухового завдання, знайти оптимальні варіанти узгоджень дій. Вихователь намагається показати залежність загального результату від виконання кожною дитиною певних дій, від доброго і справедливого ставлення до товарищів. Наявність ігрового моменту сприяє підтримці у всіх дітей інтересу до виконання загального рухового завдання, без чого неможливо досягти вміння бачити іншого, взаємодіяти з ним. Взаємна відповідальність забезпечує дитині



можливість самоствердження, розвиває впевненість, ініціативність, формує почуття товариства.

**Дихальну гімнастику** можна виконувати стоячи на стегі, або за степом. Для дошкільнят характерні різні недосконалості мовного дихання: слабкий вдих і видих, неекономний і нерівномірний розподіл повітря, що видихається, нерівномірний видих, тому регулярні дихальні вправи для дітей корисні не тільки як загальнооздоровчий засіб, але і як одна з умов формування правильної, красивої мови.

**Фізичні вправи з речитативом.** У процесі виконання загальнорозвиваючих вправ на степах, основних рухів, рухливих ігор дітям пропонуються завдання для закріплення і активізації звуків на основі добре знайомих віршів, пісеньок, потішок, підібраних з урахуванням сюжету заняття. Освоєнню кожної вправи сприяють віршовані рядки, які привчають дитину виконувати завдання в певному ритмі, координуючи рухи і мову. Для дітей з мовними розладами цей прийом особливо важливий, тому що індивідуальний внутрішній ритм дітей часто прискорений, або, навпаки, уповільнений.

Вправи зі степ-аеробіки **універсальні та доступні**. Степ-аеробіка дозволяє розвивати у дошкільнят **фізичні якості**, такі як: координаційні, швидко-силові, силові, гнучкість, витривалість. Танцювальні рухи вносять різноманітність у зміст занять і сприяють естетичному вихованню дітей, **розвивають** у них культуру рухів, відчуття музичного такту та ритму, а також роблять заняття насиченими, цікавими, підвищують емоційний стан.

Використання степ-платформ дозволяє сформувати у дітей **стійкий інтерес до занять фізичною культурою**, що є одним з найважливіших умов формування мотивації здорового способу життя.

**Степ-аеробіка проста**, вона не вимагає зайвого зосередження і концентрації думок на правильному засвоєнні тих чи інших рухів. Вона цікава і різноманітна.

**Степ-аеробіка може використовуватися:**

- у формі повних занять оздоровчо-тренуючого характеру,
- як частина заняття від 10 до 15 хв,
- у формі ранкової гімнастики, що посилює її оздоровчий і емоційний ефект,
- як степ-розвага,
- як частина фізкультурного свята (показовий виступ), тощо.

Також степ-аеробіку можна застосовувати *під час прогулянок*, використовуючи в якості степ-платформи гумові колеса, пеньочки, кільця від спиляних дерев, тощо; і навіть просто намальовані на підлозі орієнтири (в такому випадку навантаження на дитячий організм зменшується за рахунок того, що не відбувається підйому вгору, але це не знижує емоційної цінності вправ).

КОТЛЯР ДНЗ №366