

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТЕП-ПЛАТФОРМ НА ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПРИ ОБУЧЕНИИ ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ



Педагог дополнительного
образования

Иванова Лариса Викторовна

Степ - аэробика

Степ аэробика – один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.

Степ-аэробика – это ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ-платформы) под танцевальную музыку.



"Step" в переводе с
английского языка буквально
означает «шаг».

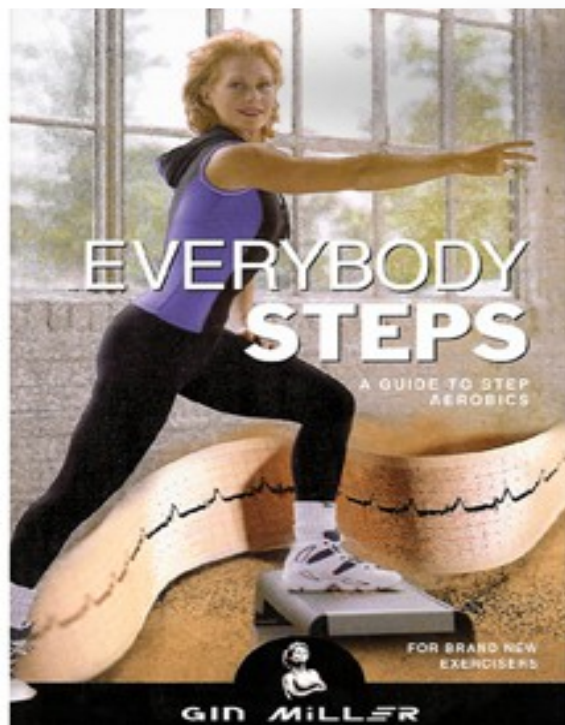
Степ - аэробика





Степ-аэробику разработала около 10 лет назад американка Джин Миллер, известный фитнес-инструктор. Она на собственном опыте убедилась, что простейшие тренировки на ступеньках дали просто замечательные результаты.

Воодушевившись полученными результатами, Джина Миллер решила превратить реабилитационную программу в новый вид фитнеса, который увлёк миллионы людей, поддерживающих своё тело в тонусе. Так зародилась степ-аэробика и получившая широкое распространение среди приверженцев здорового и активного образа жизни.



Отличительные особенности этого нового вида спорта: гармонично развитое тело, прекрасная осанка и красивые, выразительные и точные движения. Степ аэробика оказывает положительное действие на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечнососудистую, мышечную и нервную системы, а также нормализуя артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата. Все упражнения в степ аэробике направлены на тренировку мышц сердца и выработку лучшей координации движений. Главное отличие степ аэробики от классической - выполняя аналогичные упражнения, можно достичь гораздо большей нагрузки и результат даст о себе знать намного быстрее. Степ аэробика воздействует на тело комплексно, при этом деликатно корректирует форму ног, развивая нужную группу мышц. Тело становится более стройным, гибким, пластичным и выносливым.



Цель моей работы по теме самообразования: сохранение и укрепление здоровья учащихся, которое понимается как сохранение комфортного состояния человека в течение жизни. Создание нового раздела в собственной авторской программе комплексного обучения упражнениям оздоровительной аэробики с использованием степ-платформ. Внедрение нетрадиционных видов фитнес-аэробики с использованием современного нестандартного оборудования.

Образовательные задачи: ознакомление с техникой выполнения комплекса упражнений степ-аэробики (познавательные универсальные учебные действия), выполнение перемещений и перестроений, двигательной культуры. Развитие познавательных умений (формирование умений воспринимать и осмысливать задания в готовом виде: выделять главное, слушать, определять, наблюдать и познавать новое, умение создавать двигательные образы. Применение интерактивных методов обучения.

Оздоровительные задачи: эффективное развитие различных двигательных способностей (силовых, скоростно-силовых, координационных и др.включающих в себя здоровье сберегающие технологии), создание разносторонней базы движений и жестов, развитие двигательного воображения и творческой фантазии.

Воспитательные задачи: создание благоприятных условий для развития умственных способностей детей через сюжетно - ролевую направленность занятий, формирование выразительности движений, развитие музыкального слуха и чувства ритма, раскрытие творческого потенциала ребенка.

Открытый урок по степ-аэробике





Индивидуальные снаряды как степы делают занятия более интересными и насыщенными и доставляют детям большое удовольствие. Бодрая, ритмичная музыка, которой сопровождаются занятия степ-аэробикой, создает у детей хорошее настроение, повышает эмоциональность деятельности и способствует развитию такого интегративного качества как «эмоционально отзывчивый».

В РЕЗУЛЬТАТЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ МЫ ПОЛУЧИЛИ ОТЛИЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ. ОСВОИЛИ ОТДЕЛЬНО ВЗЯТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И СВЯЗКИ. СОСТАВИЛИ КОМПЛЕКС И СУМЕЛИ ПОСТАВИТЬ СОВМЕСТНУЮ КОМПОЗИЦИЮ С ТРЕНЕРОМ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ ЕФИМОВОЙ З.Ю. И ЕЕ ВОСПИТАНИЦАМИ. ВЫСТУПИЛИ НА РАЙОННОМ ФЕСТИВАЛЕ ТВОРЧЕСТВА «ОТКРЫВАЕМ ТАЛАНТЫ», ЗАНЯЛИ 1-Е МЕСТО. ТАК ЖЕ УДАЧНО ВЫСТУПАЛИ НА ОКРУЖНОМ ФЕСТИВАЛЕ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ «ПРИНЦЕССА СПОРТА» И НА ВНУТРИ ШКОЛЬНЫХ ПРАЗДНИКАХ.





Фестиваль фитнес-аэробики «Принцесса спорта»

Каждое наше выступление учит нас активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; - умение анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия друг с другом и взрослыми людьми.



Открытый районный фестиваль творчества учащихся "Открываем таланты" под девизом «В здоровом теле - здоровый дух !»
Более 20 учеников нашего Образовательного центра успешно приняли участие и заняли призовые места

Номинация: «Степ-аэробика»



В ИТОГЕ: В СОРЕВНОВАНИЯХ
ПО СТЕП-АЭРОБИКЕ
В НОМИНАЦИИ "ГРУППА"
1-Е МЕСТО ЗАНЯЛИ -
ТКАЧЕНКО ЕВГЕНИЯ (3"А"
КЛАСС), МИХАЛЕВА МАРИЯ
(3"Б" КЛАСС), БЕЛИКОВА
ДАРЬЯ (2"Б" КЛАСС), МЕШЕК
АЛЕКСАНДРА (6"Д" КЛАСС),
ИВАНОВА АРИНА (6"Д"
КЛАСС), БАКШИНСКАЙТЕ
ВИКТОРИЯ (8"Б" КЛАСС).



Благодаря использованию новых методик и современных технологий, могу сделать вывод, что учащиеся успешно усвоили программный материал. Смогли показать совместные композиционные номера не только на праздничных мероприятиях в школе, но и на серьезных соревнованиях. Количество занимающихся увеличилось и в этом учебном году. В этом году дебютировала сборная команда 1-х классов и удачно выступила на районных отборочных соревнованиях по степ-аэробике и ритмической гимнастике, заняла 1, 2 и 3 места. Сборная команда учащихся 2-3 классов впервые выехала на окружные соревнования по оздоровительной аэробике, заняла 2-е место и вошла в сборную Юго-Западного округа г. Москвы.



**Спасибо
за
внимание!**

