

структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы пос Ленинский муниципального района Красноармейский Самарской области – детский сад «Журавушка»



**Мастер-класс**  
**на тему «Нетрадиционная форма проведения гимнастики с**  
**использованием степ-платформ»**

**Выполнила инструктор по физической культуре**

**Ф.И.О. Кирилина Татьяна Алексеевна**

Ленинский, 2019 г.

В детском саду «Журавушка» я работаю инструктором по физической культуре — 2 года. Главная моя задача - выработать у детей разумное отношение к своему организму, научить вести здоровый образ жизни с раннего детства. Каждый ребёнок должен уметь выбрать стиль поведения, не наносящий ущерба физическому и психическому состоянию.

Чтобы сохранить и укрепить здоровье детей, повысить уровень их физической подготовленности, в нашем структурном подразделении ведётся физкультурно-оздоровительная работа. В первую очередь, это утренняя гимнастика.

**Утреннюю гимнастику** я провожу как в традиционной форме с использованием общеразвивающих упражнений, так и нетрадиционного характера. Это обыгрывание кого-нибудь сюжета. На утренней гимнастике использую элементы ритмической гимнастики. Музыкальное сопровождение активизирует малоподвижных детей. Музыка помогает установить нужный темп и ритм выполняемых движений, развивает пластику жестов, укрепляет мышечную систему. Также в утреннюю гимнастику включаю с элементами **логоритмики**:

**1)Ходьба на наружном своде стопы (*дети - медвежата*)**

**Мишка, мишка косолапый, мишка по лесу идет,**

**Мишка хочет ягод сладких, да никак их не найдет!**

**2)Ходьба с высоким подниманием коленей (*дети представляют себя лошадками*)**

Ведь известно, что формирование движений происходит при участии речи. С помощью стихотворной ритмической речи вырабатывается правильный темп речи, ритм дыхания, развиваются речевой слух, речевая и двигательная память. Например «по дорожке жук-жук» - ползание на четвереньках....

На каждой утренней гимнастике и занятии по физической культуре меняется ведущий, чтобы все дети умели принимать на себе роль лидера и подчинённого. Детям предлагается самостоятельно проводить комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные игры служат дополнением к

двигательной нагрузке оздоровительного комплекса, вносят разнообразие и доставляют детям радость и удовольствие, поднимают настроение.

Чтобы охватить все задачи по воспитанию физически и психически здоровой личности, используются такие нетрадиционные формы оздоровления, которые включают в себя дыхательную гимнастику:

### **Упражнение ПУЗЫРИКИ.**

**Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.**

### **Упражнение ГОВОРИЛКА.**

**Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.**

**Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.**

**Как машинка гудит? Би – би. Би – би.**

**Как « дышит» тесто? Пых – пых – пых.**

**Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу**

**Элементы психогимнастики**, а также нестандартное оборудование, сделанное своими руками.

Одно из современных направлений физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста - занятия аэробикой, направленные на сохранение здоровья и развитие физических качеств дошкольников, активизацию их двигательной деятельности. Аэробика – это система общеразвивающих и танцевальных упражнений (энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода) выполняемых под музыкальное сопровождение, объединенных в непрерывный комплекс, который направлен на работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Степ-аэробика - один из самых простых и эффективных стилей и направлений аэробики. В переводе с английского языка «степ» означает «шаг». Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-

платформе, высота, которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений.

Использование степ – платформ – это новое направление оздоровительной работы. Эффективность занятий на стечах подтверждено опытом коррекционных медицинских центров Европы.

Степ - платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию.

Упражнения для степа–аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба, вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре).

Комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке.

Все упражнения основной части выполняются на степе в легком танцевальном ритме с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

### **Игровые задания на стечах**

«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 стечах.

«Аист на крыше» - стойка на одной ноге с открытыми глазами.

«Стойкий оловянный солдатик» - стойка на стече на одной ноге, вторая согнута в колене, отведена назад.

«Стоп - кадр» - имитация фотографических изображений (варианты).

«Египетский шаг» - стоя на стече (по длине стеча) – носок одной ноги касается пятки другой.

«Великан» - стоя на носочках на стече, потянуть руки вверх.

«Кран» - стоя на стече 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.

«Стрекоза» - стоя на стече на носках, руки на поясе, локти назад.

### **Подвижные игры с использованием степов**

«Пингвины на льдине»

Дети – «пингвины» бегают свободно по залу. Степы – «льдины» в произвольном порядке стоят на полу. Водящий ребенок – «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на льдину, то есть встанет на стеч, ловить его не разрешается.

### **Степ - платформы есть у нас, мы покажем мастер- класс!**

Ведущий: Здравствуйте! Я очень рада встрече с вами!

По порядку становитесь, подтянитесь, не ленитесь!

Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить.

На стеч - аэробику хочу вас пригласить.

1 часть: Вводная часть.

Ходьба обычная

Ходьба «змейкой» между рядами степов.

Ходьба на высоко поднимая колени, руки на поясе.

Ходьба с крестным шагом, руки на поясе.

Бег «змейкой» между рядами степов.

Бег с захлестыванием голени назад (покажи пятки).

Бег лёгкий на носках.

Ходьба по кругу, вокруг степов.

Перестроение в шахматном порядке.

### **1) «Пятка»**

И.п.: стоя возле степа, ноги вместе, руки на поясе.

1- пятку правой ноги поставить на степ-платформу,

2- вернуться в И.п.,

3- пятку левой ноги поставить на степ-платформу,

4- вернуться в И.п. (ДОЗ – 5-6 раз).

### **2) Бэйсик степ (основной шаг)**

И.П: стоя возле степа руки на поясе

1- шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую,

2- спускаемся со степа (вначале правой, а затем левой ногой.)

(ДОЗ – 5-6 раз).

### **3) Кнеер (ни ап) – «подъем колена вверх».**

1- шаг правой (левой) ногой на степ,

2- левую (правую) ногу согнуть в колене и поднять вверх.

3-поставить левую (правую) на пол

4- правую (левую) приставить. (ДОЗ – 5-6 раз).

### **4) Шаг со степа в сторону.**

И.П. – основная стойка на степе, руки на поясе.

1- шаг правой (левой) ногой в сторону со степа;

2- приставляя левую (правую) ногу;

3- поставить левую(правую) на степ ;

4и.п(ДОЗ – 5-6 раз).

### **5) Выпады**

И.П стоя на степе руки на поясе

1-правой (левой) ногой выпад в руки в стороны.

2- и.п. (ДОЗ – 5-6 раз).

### **6) Наклоны.**

И.П. – стоя на степе, ноги на ширине степа, руки в стороны.

1- наклон, руками дотянуться до степа;

2- И.П. , (ДОЗ – 5-6 раз).

### **7. «Шалаш».**

И.П. – сидя на корточках за степом, руки на степе.

1- выпрямить ноги, посмотреть на коленки;

2- И.П.

«Результатом нашей работы должна стать осознанная молодым поколением необходимость в здоровом образе жизни, в занятиях физической культурой и спортом. Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех»

Владимир Путин