

МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Степ – аэробика в ДОО»

Цель: ознакомление родителей (законных представителей) со степ – аэробикой, как инновационной формой спортивно-оздоровительной работы в дошкольной организации.

Задачи:

- Раскрыть особенности использования степ – аэробики с детьми старшего дошкольного возраста;
- Познакомить с приёмами овладения детьми основных шагов в степ-аэробике;
- Приобщать родителей к созданию условий для формирования двигательной активности и оздоровления детей
- Создать атмосферу открытости, доброжелательности.

Целевая аудитория: родители (законные представители)

Ход мастер-класса

Добрый день, уважаемые родители! Сегодня я хотела бы с вами поговорить о самом важном, в частности, о детях и их здоровье. Все мы хотим, чтобы наше будущее поколение было здоровым, активным, счастливым. Не так ли? А что мы с вами сможем сделать для этого?

Вспомните себя в годы детства. Какими вы были? Часто ли проводили активно свободное время? Согласны ли вы, что реалии современной жизни диктуют свои правила. Не всегда возможно посещение детских комнат, секций и кружков. Тогда возникает вопрос, что делать в таких ситуациях? Как организовать досуг? Как помочь создать условия для двигательной активности детей? (предложения родителей) **(слайд 2)**

Прекрасные варианты. А занимались ли вы когда-нибудь аэробикой? Когда упражнения выполняются в ритм музыки. Безусловно, раньше это направление было очень популярно. Время не стоит на месте, и на смену пришла степ-аэробика. Знакомы ли вы уже с ней? «Степ» (англ.) – шаг. Это

танцевальная аэробика, которая проводится при помощи специальной платформы – степа. **(слайд 3)**

Чем привлекательно данное направление в области физического развития для нас с вами?

- это эффективное направление оздоровительных занятий, которое оказывает всестороннее воздействие на организм при условии соблюдения определенных правил работы на степ-платформе;
- возможность выполнения упражнения в удобной обстановке, не требующей специально созданных условий для занятий;
- степ-платформа может быть изготовлена самостоятельно (например, из деревянным брусков);
- совмещение степ-аэробики с инсценировками сказок, песен, игровыми заданиями («Воробушек», «Флюгер», «Самолетик», «Цапля», «Фараон»), сюжетно-ролевыми играми и подвижными играми («Пони на арене», «Выше ноги от земли», «Поменяй предмет», «Замри»).

Почему степ-аэробика понравится вашим детям? Ответ очевиден. Комбинация разнообразных движений и энергичной музыки позволяет поддерживать хорошее самочувствие ребёнка, его жизненный тонус и интерес на протяжении всего занятия. На что следует обратить наше внимание?

- Правила, которые необходимо соблюдать при выполнении упражнений на степ-платформе **(слайд 4,5)**
- Упражнения, которые запрещено выполнять детям дошкольного возраста **(слайд 6)**

Кроме того, предлагаю вам узнать из чего состоит полноценное тренировочное занятие **(слайд 7)**. И в завершении узнаем, какой результат мы увидим после систематических занятий степ-аэробикой? **(слайд 8)**.

Что-то мы засиделись, пришло время для активной деятельности. **(видео 1)** Предлагаю вам встать со своих мест и приступить к разучиванию базовых шагов степ-аэробики:

- Basic step (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) - нашагивание на степ — это самый простой базовый шаг, по сути, мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степ-платформы, шаг второй ногой со степ-платформы.
- Ви-степ (V- step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки ступени. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.
- Мамба - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.
- Овер зе топ (over the top) - Шаг через платформу. Исходное положение - в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону - встать на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге.
- Шаг-колени (Кнеез) Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колене и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колени. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колени стремится чуть вперед.
- Шаг-кик (Step kick) - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)

Отлично, с этим заданием справились на ура. Переходим к следующему - пробуем те же самые шаги выполнить в ритм музыки. (видео 2)

Какие ощущения испытали? Чувствовали ли проработку мышц? Ощутили ли вы прилив сил и подъем настроения? Это самое необходимое условие в любом занятии физическими упражнениями – позитивный настрой. А чтобы Вы не забыли элементы степ-аэробики, я сделала буклеты с рекомендациями. (раздать буклеты).

Сегодня мы с вами только начали знакомиться с новым направлением физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной организации. А Ваши дети уже выучили все элементы и активно занимаются степ-аэробикой. Благодарю за внимание!