

СБОРНИК УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СТЕП-ПЛАТФОРМ



Актуальность

Современное дошкольное образование ориентировано на укрепление здоровья детей, развитие их двигательной активности и формирование основ здорового образа жизни. В условиях снижения общей физической активности у детей, связанного с увеличением времени, проводимого за гаджетами и малоподвижными видами деятельности, особую значимость приобретает внедрение новых, интересных и эффективных форм физического развития.

Одним из таких средств являются степ-платформы (степперы), которые позволяют разнообразить занятия физической культурой, повысить их эмоциональную привлекательность и эффективность. Использование степ-аэробики в работе с дошкольниками способствует развитию координации, равновесия, силы, выносливости, а также формированию правильной осанки.

Кроме того, упражнения на степах помогают развивать у детей чувство ритма, внимание, умение действовать по образцу и в заданном темпе. Это особенно важно в старшем дошкольном возрасте, когда активно формируются предпосылки учебной деятельности.

Таким образом, создание сборника упражнений со степ-платформами является актуальным направлением в системе физического воспитания дошкольников.

Цель сборника

Развитие двигательной активности, координационных способностей и укрепление здоровья детей дошкольного возраста посредством использования степ-платформ в системе физкультурных занятий.

Задачи

Оздоровительные:

- укрепление мышечного корсета;
- развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Образовательные:

- формирование двигательных навыков (шаг, прыжок, подъём и спуск со степа);
- развитие координации движений и ориентации в пространстве;
- освоение базовых элементов степ-аэробики.

Развивающие:

- развитие ловкости, быстроты реакции, равновесия;
- формирование чувства ритма и темпа;
- развитие внимания и памяти через выполнение последовательных движений.

Воспитательные:



- формирование интереса к физической культуре;
- воспитание дисциплинированности и умения работать в группе;
- развитие уверенности в собственных силах.

Методические особенности использования степов

Степ-платформа представляет собой устойчивую невысокую платформу, адаптированную под возрастные особенности дошкольников (высота 10–15 см). Занятия проводятся под музыкальное сопровождение, что способствует созданию положительного эмоционального фона.

При организации занятий необходимо учитывать:

- постепенное увеличение нагрузки;
- чередование упражнений высокой и низкой интенсивности;
- обязательную разминку и заминку;
- контроль за правильностью выполнения движений;
- соблюдение техники безопасности.

Структура занятий

Каждое занятие включает три части:

1. Вводная часть (разминка)

- ходьба вокруг степа;
- простые шаги на платформу;
- упражнения на дыхание.

2. Основная часть

- базовые шаги (шаг вверх-вниз);
- приставные шаги;
- повороты на степе;
- простые связки движений под музыку;
- игровые упражнения (например, «перешагни ручеёк», «догони ритм»).

3. Заключительная часть

- упражнения на расслабление;
- дыхательная гимнастика;
- спокойная ходьба.

I. ОБЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. «Шаги в ритме»

Цель: развитие чувства ритма, координации движений, ориентировки в темпе.

Выполнение:

1. Ребёнок стоит перед степ-платформой.
2. По команде педагога или под музыку делает шаг одной ногой на степ.
3. Затем приставляет вторую ногу.
4. Спускается поочерёдно: сначала одна нога, затем другая.
5. Движение повторяется в заданном ритме.

Методические указания:

- следить за полной постановкой стопы на платформу;
- корпус держать прямо;
- руки могут двигаться свободно или в заданном ритме.

Ошибки:

- «прыжковый» подъём вместо шага;
- потеря ритма;
- наклон корпуса вперёд.

Усложнение:

- смена темпа музыки;

- добавление хлопков;
- выполнение с закрытыми глазами (старшая группа).

2. «Лесенка»

Цель: развитие последовательности движений и координации.

Выполнение:

1. Правая нога на степ.
2. Левая нога на степ.
3. Спуск: правая нога вниз.
4. Левая нога вниз.
5. Повторение цикла.

Методические указания:

- движение должно быть плавным, без спешки;
- следить за равномерной нагрузкой на обе ноги.

Ошибки:

- одновременный спуск обеими ногами;
- потеря последовательности.

Усложнение:

- добавить поворот на степе;
- выполнение под счёт с ускорением.

3. «Светофор»

Цель: развитие реакции и переключения внимания.

Выполнение:

- зелёный сигнал — дети выполняют шаги на степ;
- жёлтый — шаги на месте;
- красный — полная остановка.

Методические указания:

- дети должны быстро реагировать на сигнал;
- важно контролировать резкую остановку без потери равновесия.

Ошибки:

- продолжение движения после сигнала «красный»;
- замедленная реакция.

Усложнение:

- добавление жестов вместо цветов;
- комбинированные сигналы (цвет + звук).

4. «Хлопок над головой»

Цель: координация рук и ног, развитие подвижности плечевого пояса.

Выполнение:

1. Шаг на степ.
2. Одновременное поднятие рук вверх.
3. Хлопок над головой.
4. Спуск со степа.

Методические указания:

- следить за синхронностью движений;
- не терять равновесие при хлопке.

Ошибки:

- хлопок ниже уровня головы;
- наклон корпуса.

Усложнение:

- хлопок в прыжке;
- хлопок с поворотом.

5. «Пружинки»

Цель: укрепление мышц ног, развитие равновесия.

Выполнение:

1. Ребёнок стоит на степе.
2. Выполняет мягкие приседания (маленькая амплитуда).
3. Возвращается в исходное положение.

Методические указания:

- колени не выходят за носки;
- спина прямая;
- движения плавные.

Ошибки:

- глубокие резкие приседания;
- потеря равновесия.

Усложнение:

- удержание в полуприседе;
- смена темпа.

6. «Поворот на степе»

Цель: развитие пространственной ориентации.

Выполнение:

1. Шаг на степ.
2. Полный поворот вправо или влево.
3. Спуск со степа.

Методические указания:

- поворот выполнять на устойчивой опоре;
- не спешить.

Ошибки:

- потеря равновесия при повороте;
- разворот вне степа.

Усложнение:

- поворот с хлопком;
- поворот на 180°.

7. «Шаг с паузой»

Цель: развитие статического равновесия.

Выполнение:

1. Шаг на степ.
2. Удержание позы 2–3 секунды.
3. Спуск.

Методические указания:

- сохранять неподвижность;

- контролировать дыхание.

Ошибки:

- раскачивание;
- преждевременный спуск.

Усложнение:

- увеличение времени удержания;
- баланс на одной ноге.

II. ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

8. «Кочки на болоте»

Цель: развитие координации и точности движений.

Выполнение:

- степы размещаются как «кочки»;
- ребёнок переходит с одной на другую, не касаясь пола.

Методические указания:

- шаг должен быть точным;
- не прыгивать между степами.

Усложнение:

- перенос предмета;
- увеличение расстояния между степами.

9. «Поймай ритм»

Цель: развитие слухо-моторной координации.

Выполнение:

1. Педагог задаёт ритм хлопками.
2. Дети повторяют шаги на степе.

Усложнение:

- изменение ритма без предупреждения;
- работа в парах.

10. «Переправа»

Цель: развитие ориентации в пространстве.

Выполнение:

- дети «переправляются» по степам через «реку»;
- нельзя касаться пола.

Усложнение:

- движение в парах;
- ограничение времени.



11. «Собери урожай»

Цель: развитие координации и ловкости.

Выполнение:

1. На степах лежат предметы.
2. Ребёнок поднимается на степ.
3. Берёт предмет.
4. Спускается.

Усложнение:

- сбор по цвету;
- выполнение одной рукой.

12. «Займи место»

Цель: развитие реакции и скорости.

Выполнение:

- по сигналу дети занимают свободный степ.

Усложнение:

- добавление заданий на степе;
- уменьшение количества степов.

III. УПРАЖНЕНИЯ НА РАВНОВЕСИЕ

20. «Аист»

Цель: развитие статического равновесия.

Выполнение:

1. Ребёнок стоит на степе.
2. Поднимает одну ногу.
3. Удерживает позу.

Усложнение:

- закрытые глаза;
- движение рук.

21. «Самолёт»

Цель: укрепление мышц спины и баланса.

Выполнение:

1. Стоя на степе, наклон вперёд.
2. Руки в стороны.
3. Удержание позы.

Ошибки:

- округление спины;
- потеря равновесия.

IV. КОМАНДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

28. «Эстафета степов»

Цель: развитие выносливости и командной работы.

Выполнение:

- ребёнок выполняет шаги на степе;
- оббегает ориентир;
- возвращается и передаёт эстафету.

Усложнение:

- добавление задания на каждом этапе;
- работа в парах.

29. «Построй фигуру»

Цель: развитие коллективного взаимодействия.

Выполнение:

- команда размещается на степях;
- по заданию выстраивает фигуру (круг, линия).

Усложнение:

- выполнение по памяти;
- ограничение времени.