

Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Центр внешкольной работы

## **Конспект занятия по степ-аэробике**

Прохорова Анастасия Александровна,  
педагог дополнительного образования

Ростов, 2023 год

**Цель:** формирование культуры здоровья через занятия, включающие степ - аэробику.

**Задачи:**

-развивать координацию движений, ловкость, быстроту в подвижных играх и эстафетах;

-развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве;

-развивать чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой.

**Методы обучения:** наглядный, практический, словесный.

**Педагогические технологии:** здоровьесберегающие; игровые, групповые.

**Формы обучения:** групповая форма.

**Оборудование:** степ - платформы на каждого ребенка, расставленные в 2 ряда; муз.сопровождение для степ – аэробики.

### **Ход занятия**

**Разминка:**

1.Ходьба

2.Ходьба на носках, руки вверх

3. Ходьба на пятках руки за голову

4.Ходьба змейкой между степ-платформами ,руки на пояс

5.Бег.

6.Бег с захлестыванием голени назад (покажи пяточки).

7.Бег с выбрасыванием ног вперед (покажи носочки).

8.Ходьба по кругу с выполнением упражнения на восстановление дыхания.

**ОРУ на степах.**

**Упражнения на степ – платформе под музыку.**

1. Шагают на месте - 8 р.

2. Бейсик – степ. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со степа, вначале правой, а затем левой ногой. -8 р. Затем меняем ногу – 8 р.

3. Бейсик - степ, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степ, левая рука вперед, во время шага правой ногой, правая рука вперед. Спускаясь со степ - платформы, поочередно отпускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левую руку, а с правой - правую. По 8 р.

4. Шаг-колени. Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колени, необходимо подтянуть к животу. – 8 р. Меняем ногу. – 8 р.

5. Выпады на степ, руки в стороны. Встать лицом к степ - платформе. Правую ногу поставьте на нее, делайте выпады на нее. Выполнять по 8 выпадов каждой ногой.

6. Выпады со степа в сторону, руки в стороны. Встаньте на степ. Выпады осуществляются ногой на пол в сторону. Повторяем по 8 раз с каждой ногой.

7. Сидя на степ-платформе, держась руками за края степ-платформы, ноги прямые, носки вытянуты вперед. Поочередно поднятие прямых ног вверх. Повторяем по 4 раза на одну ногу.

8. Сидя на степ-платформе, держась руками за края степ-платформы, ноги прямые, носки вытянуты вперед. Поочередно поднятие ног, согнутых в колени. Повторяем по 4 раза на одну ногу.

9. Сидя на степ-платформе, держась руками за края степ-платформы, ноги прямые, носки натянуты на себя. Наклоны вперед, касаясь руками пальцев ног.

10. Стоя на четвереньках, руки находятся на степ-платформе. Поднятие ног, согнутых в коленях (стопой вверх). Повторяем 8 раз

11. Дыхательное упражнение.

### **Подвижная игра «Великаны и гномы».**

Дети делают из степов круг и бегают в рассыпную по залу под музыку. По окончании музыки на сигнал педагога «Великаны» дети встают на степ - платформу и поднимаются на носки. На сигнал «Гномы» садятся на степ.

Игра проводится 3-4 раза.

### **Релаксация «Цветы и дождь»**

Инструктор: Давайте представим, что мы с вами красивые цветы! (дети стоят с поднятыми руками, кисти рук показывают тюльпан-мышечное напряжение). Но уже давно не было дождя, цветы завяли. Сначала опустились головки (дети опустили руки, склонили головы, плечи расслаблены), потом листья (расслаблены опущенные руки), затем весь стебелек согнулся до земли (наклон с расслабленными руками). Вдруг закапал дождик, цветы стали медленно оживать (повтор движений в обратном порядке).