

Е. Г. Сайкина, С. В. Кузьмина

**СТЕП-АЭРОБИКА «ТОП-ТОП»
ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Учебно-методическое пособие

Санкт-Петербург
ДЕТСТВО-ПРЕСС
2021

ББК 74.100

С12

Рецензенты:

А. А. Сомкин, доктор педагогических наук, профессор кафедры физической культуры Санкт-Петербургского государственного института кино и телевидения;

Ю. В. Смирнова, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина;

Н. В. Казакевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры гимнастики и фитнес-технологий Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена

Сайкина Е. Г., Кузьмина С. В.

С12

Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников: учебно-методическое пособие. — СПб. : ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021. — 112 с.

ISBN 978-5-907421-41-7

Издание представляет собой обобщение передового опыта, накопленного в теории и практике оздоровительной физической культуры и детского фитнеса.

В книге представлено развернутое изложение авторской концепции программ по степ-аэробике «Топ-топ» для детей 4—5 и 6—7 лет, обоснована роль фитнеса в модернизации физкультурного образования дошкольников с целью оздоровления, повышения уровня физической подготовленности и привлечения к систематическим занятиям физической культурой, предполагающей эффективное использование инновационных оздоровительных технологий, фитнес-технологий и музыкального сопровождения в физкультурном образовании детей. В издании представлены образные комплексы упражнений степ-аэробики, которые можно выполнять на гимнастических скамейках и массажных ковриках, что дает возможность решать разноплановые задачи.

Пособие предназначено для специалистов по физической культуре ДОУ, физкультурно-спортивных организаций, фитнес-клубов, учреждений дополнительного образования, студентов физкультурных вузов, а также всех, кого интересуют проблемы физической культуры детей.

ББК 74.100

© Е. Г. Сайкина, С. В. Кузьмина, 2021

© ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,
оформление, 2021

ISBN 978-5-907421-41-7

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	6
Глава 1. Характеристика детского фитнеса	7
1.1. Социокультурные предпосылки появления детского фитнеса	8
1.2. Классификация детских фитнес-программ	11
1.3. Специфические особенности фитнес-программ.....	13
1.4. Музыкальное сопровождение как неотъемлемая часть занятий по детскому фитнесу и требования к нему.....	19
Глава 2. Основные аспекты занятий на степ-платформе.....	28
2.1. Общая характеристика степ-аэробики.....	28
2.2. Направления занятий на степ-платформе	31
2.2.1. Занятия аэробной направленности на степ-платформе.....	31
2.2.2. Занятия силовой направленности на степ-платформе.....	33
2.2.3. Аэробно-силовые занятия на степ-платформе	34
2.2.4. Стретчинг на степ-платформе	34
2.3. Положения занимающихся и их движения относительно степ-платформы	35
2.3.1. Основные исходные положения занимающихся перед степ-платформой	35
2.3.2. Положения степ-платформы относительно занимающегося.....	36
2.3.3. Направление перемещений на степ-платформе	39
2.4. Особенности выполнения упражнений на степ-платформе.....	40
2.4.1. Требования к исходному положению тела и правила восхождения на степ-платформу	40
2.4.2. Правила восхождения на степ платформу и спуска с нее.....	41
2.4.3. Базовые и модификационные шаги степ-аэробики	42
2.4.4. Характеристика базовых (основных) шагов степ-аэробики	42
Глава 3. Методика проведения занятий по степ-аэробике для дошкольников	45
3.1. Структура и содержание занятий по степ-аэробике с дошкольниками	45

3.1.1. Подготовительная часть занятий по степ-аэробике.....	46
3.1.2. Основная часть занятия по степ-аэробике.....	48
3.1.3. Заключительная часть занятия по степ-аэробике	49
3.2. Типы занятий по степ-аэробике, применяемые у дошкольников	50
3.3. Методические особенности организации и проведения занятий по степ-аэробике с дошкольниками	51
3.3.1. Методы обучения упражнениям степ-аэробики	52
Глава 4. Комплексы упражнений степ-аэробики	
«Топ-топ».....	56
4.1. Комплексы упражнений для детей 4—5 лет.....	56
Речитативы.....	56
«Вместе весело шагать».....	58
«Топ-топ»	59
«Веселая зима»	60
«Ворон — черное крыло».....	62
«Обиженный крокодильчик»	63
«Медведь»	65
«Два веселых гуся»	66
«Сказки гуляют по свету»	69
4.2. Комплексы упражнений для детей 6—7 лет.....	71
«Паровоз „Букашка“»	71
«Чунга-чанга»	73
«В доме 8/16».....	74
«Сивка-Бурка»	75
«Весну звали»	77
«Зарядка».....	79
«Винни-Пух»	80
«Чики-Брик»	81
«Мышки — кошка».....	83
«Ахи-страхи»	85
«Кот и пират».....	86
«Импровизация».....	88
Интервальная тренировка с использованием гимнастических скамеек.....	89
Примерные планы сюжетных занятий	90
Сюжетное занятие 1. «Путешествие на Чудо-остров»	90
Сюжетное занятие 2. «Поход в лес».....	91

Сюжетное занятие 3. «Путешествие на Северный полюс» («В гости к Дедушке Морозу»).....	93
Примеры подвижных игр.....	95
Приложения.....	97
<i>Приложение 1.</i> Рекомендации к проведению подвижных игр	97
<i>Приложение 2.</i> Тестовое задание «Степ-аэробика»	103
Литература.....	106

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы наблюдается снижение двигательной активности детей, в том числе дошкольного возраста. Но именно этот возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяющийся на протяжении последующей жизни. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и окружающим.

На этом этапе необходимо не только укреплять здоровье и развивать физические качества дошкольников, но и, что особенно важно, привлекать детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом. В связи с этим внедрение упражнений степ-аэробики в физкультурно-оздоровительную деятельность дошкольников за счет ее эмоциональности, нестандартности, эффективности не только разнообразит средства физического воспитания, но и способствует решению более частных задач, таких как развитие физических качеств, музыкально-ритмических и творческих способностей, совершенствование координации движений, умения ориентироваться в пространстве и др.

в заключительной части — для восстановления мышц после нагрузки.

В предварительном стретчинге растягиваются, как правило, те мышцы, которые будут непосредственно задействованы в занятии. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой в умеренном динамическом темпе.

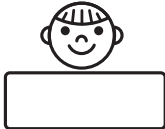

В заключительном стретчинге также растягиваются и расслабляются мышцы, активно задействованные в занятии; упражнения выполняются медленно, с максимальной амплитудой, фиксацией поз и последующим расслаблением.



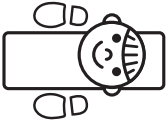



Упражнения выполняются преимущественно в статическом режиме, каждая поза фиксируется и удерживается от 8 с до 2 минут.

2.3. Положения занимающихся и их движения относительно степ-платформы

Степ-аэробика многие годы пользуется большой популярностью среди занимающихся. Интерес к ней основывается прежде всего на большом разнообразии упражнений, которое достигается за счет изменения исходного положения тела перед платформой, положения самой платформы и количества и направлений перемещений, выполняемых занимающимися.

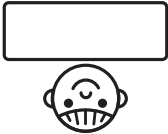
2.3.1. Основные исходные положения занимающихся перед степ-платформой

	Перед степ-платформой
	Боком к степ-платформе

	Лицом к торцу степ-платформы
	Боком к торцу степ-платформы
	Стоя ноги врозь над платформой
	Стоя на степ-платформе продольно
	Стоя на степ-платформе поперек
	Стоя лицом (боком) к углу степ-платформы

2.3.2. Положения степ-платформы относительно занимающегося

Платформа может располагаться по отношению к плечевой оси туловища занимающегося продольно, поперечно, диагонально.

	Продольное положение степ-платформы — занимающийся стоит перед широкой частью степ-платформы
-------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------

ГЛАВА 4. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ СТЕП-АЭРОБИКИ «ТОП-ТОП»

4.1. Комплексы упражнений для детей 4—5 лет

Речитативы

«Учим базис-степ»

Мы пойдем сначала вправо —	<i>Два приставных шага вправо</i>
Раз, два, три.	<i>и три хлопка.</i>
А потом пойдем налево —	<i>Повторить шаги влево и хлопки.</i>
Раз, два, три.	
На ступеньку поднимайся —	<i>Шаг правой на степ, приставить</i>
Раз, два, три.	<i>левую и три хлопка.</i>
А потом с нее спускайся —	<i>Шаг правой назад, приставить</i>
Раз, два, три.	<i>левую и три хлопка.</i>
А теперь поставим ножку —	<i>Шаг правой на степ, руки согнуты</i>
Правую, смотри!	<i>в стороны.</i>
К ней приставим левую —	<i>Приставить левую, руки на пояс.</i>
Раз, два, три.	
Правой мы шагнем назад —	<i>Шаг правой назад с платформы.</i>
Посмотри!	
Левую приставим к ней —	<i>Левую приставить, три хлопка.</i>
Раз, два, три.	
Повторяем новый шаг —	<i>Базис-степ и три хлопка.</i>
Раз, два, три.	
Делай дружно и вот так —	<i>Базис-степ и руки согнуты</i>
Ай да мы!	<i>в стороны.</i>

«Дружные ребята»

Все ребята дружно встали	<i>1—4 — Basic Step.</i>
И на месте зашагали.	<i>5—8 — ходьба на месте.</i>

На ступеньки	1—2 — два шага на степ.
потянулись	3—4 — встать на носки, потянуться.
И опять	5—6 — спуск со ступени.
назад вернулись.	7—8 — ходьба около ступени.

«Тик-так»

Громко тикают часы:	1—4 — Basic Step (V-Step, Knee up, Curl, Kick).
Тик-так,	1—2 — Step Tap правой.
тик-так.	3—4 — Step Tap левой.
В школу нам пора идти.	Повторять упражнения 1-й части.
Тик-так, тик-так.	
Мы учебники собрали.	
Тик-так, тик-так.	
В школу дружно зашагали.	
Тик-так, тик-так.	

«Лесенка-чудесенка»

И. п. — о. ст. перед степом.

Шли и пели песенки,	Ходьба вокруг ступени.
Увидали лесенку.	
Эй, давай подпевай:	Встать в и. п.
Увидали лесенку.	
Вот бегут зайчишки,	Бег на месте, руки согнуты, кисти вниз.
Зайчишки-трусички.	
Ушками задвигали,	Руки согнуты у головы, поочередно кисти вниз, вверх.
У лесенки попрыгали.	Прыжки на двух ногах.
Вышел кот Мурлыка.	Ходьба на месте.
— Ну-ка, выходи-ка!	Step tap, руки согнуты в стороны, кисти от себя.
Покажи нам лапки,	
На лапках цап-царапки.	
Вышел из берлоги	Ходьба по дуге с наклонами, руки согнуты в стороны.
Мишка на дорогу.	Встать перед степом боком к о. н.

«Зарядка»

Упражнение выполняется в парах на одном степе.

Песня «Веселая зарядка»

(из м/ф «38 попугаев»,
муз. Г. Гладкова, сл. Г. Остера)

И. п. — поперек, с торца степа, лицом друг к другу.

Первая часть

I. 1—4 — *Basic step* правой ногой.

5—8 — полуприсед, правая рука вверх, потянуться.

II. 1—8 — повторить упражнение I с левой.

III. 1—2 — *Step tap* правой ногой.

3—4 — то же левой ногой.

5—8 — наклоны вправо-влево, руки перед лицом — «кривляемся».

IV. 1—2 — ходьба в стойку, ноги врозь.

3—4 — наклон вперед, хват за края степа.

Вторая часть

I. 1—2 — согнуть руки, поднять степ (в наклоне).

3—4 — разогнуть руки.

5—8 — повторить счет 1—4.

II. 1—8 — повторить упражнение I.

III. 1—4 — разгибаясь, степ вверх.

5—8 — наклоняясь, степ вниз.

Проигрыш

1—8 — выпрямиться.

Третья часть

I. 1—4 — *L-step* (переход в и. п. — продольно, лицом к степу).

5—8 — наклон вперед, взять скамейку.

II. 1—2 — степ к груди (согнуть руки).

3—4 — разогнуть руки.

5—8 — повторить счет 1—4.

- III.** 1—2 — шаг на грудь.
3—4 — шаг вверх.
5—6 — с поворотом на 180 градусов, шаг на грудь.
7—8 — шаг вниз.
IV. 1—6 — повторить упражнение II.
7—8 — шаг вверх.

«Винни-Пух»

Образное упражнение для закрепления базовых шагов на степе.

Песня «Винни-Пух»

(муз. и сл. А. и Д. Воскресенских)

Степы расположены по кругу, продольно.

Вступление

1—16 — ходьба на месте.

Первый куплет

I. 1—4 — *Basic step*.

5—8 — *Knee up* в левую диагональ.

II. 1—8 — обход слева своего степа и переход к впереди-стоящему.

III. 1—8 — повторить упражнение I с левой ноги в правую диагональ.

IV. 1—8 — повторить упражнение II с обходом справа.

V. 1-и-2-и — «елочка» правой ногой вправо.

3-и-4-и — то же влево.

5—8 — ходьба на месте.

VI. 1—8 — повторить упражнение V в другую сторону.

VII. 1—4 — переход степа вперед.

5—8 — ходьба вперед к следующему степу.

Припев

I. 1—4 — *V-step* (с наклонами вправо, влево, как медведь).

5—6 — выпад правой ногой назад, правая рука вперед.

7—8 — выпад левой ногой назад, левая рука вперед.

II. 1—8 — повторить упражнение I.

III. 1—4 — *V-step* (с наклонами вправо, влево, как медведь).

5—6 — выпад правой ногой назад с поворотом влево, руки вперед.

7—8 — то же в другую сторону.

IV. 1—8 — повторить упражнение III.

Проигрши

1—4 — о. ст.

Второй куплет

Повторить упражнения первого куплета.

Припев

Повторить упражнения припева.

Проигрши

1—4 — о. ст.

Третий куплет

Повторить упражнения первого куплета.

Припев

Повторить упражнения припева 2 раза.

«Чики-брик»

Упражнение для мышц брюшного пресса и передней поверхности бедра.

Песня «Чик и Чики-брик»

(муз. Б. Савельева, сл. А. Шеффлер)

Вступление

И. п. — стоя лицом к степу, руки через стороны вверх и через стороны вниз.

I. 1—8 — ходьба на месте.

II. 1—8 — ходьба по дуге справа от степа.

III. 1—8 — ходьба ноги врозь над степом.

IV. 1—8 — приседая, сед верхом на степ, ноги согнуты врозь.

Первый куплет

I. 1—2 — наклон вперед, руки в стороны.

3—4 — выпрямиться, руки перед собой.

5—8 — покачивания руками перед собой (то правый локоть вниз, то левый).

II. 1—2 — наклон вправо, правую ногу в сторону на пятку, руки в стороны, ладони вверх.

3—4 — выпрямиться, правую ногу согнуть, руки перед собой.

5—8 — повторить счет 1—4 с наклоном в другую сторону и с другой ноги.

III. 1—8 — повторить упражнение I.

IV. 1—2 — правую ногу согнуть вперед и поставить на степ, руками обхватить колено.

3—4 — сед ноги согнуты врозь, руки вниз.

5—8 — повторить счет 1—4 с другой ноги.

Привес

I. 1—2 — ноги согнуть вперед, стопы на степе, руками обхватить колени («та-ра-рам»).

3—4 — сед ноги согнуты врозь, руки вниз.

5—6 — разогнуть ноги в стороны, руки в стороны — вверх («чики-брик»).

7—8 — сед ноги согнуты врозь, руки вниз.

II. 1—8 — ходьба ноги врозь, сидя на степе верхом.

III. 1—2 — разогнуть ноги в стороны, руки в стороны — вверх («чики-брик»).

3—4 — сед ноги согнуты врозь, руки вниз.

5—6 — ноги согнуть вперед, стопы на степ, руками обхватить колени («тара-рам»).

7—8 — сед ноги согнуты врозь, руки вниз.

IV. 1—8 — ходьба ноги врозь, сидя на степе верхом.

Второй куплет

Повторить упражнения первого куплета.

ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ СЮЖЕТНЫХ ЗАНЯТИЙ

Сюжетное занятие 1. «Путешествие на Чудо-остров»

Подготовительная часть

Вход в зал под аудиозапись песни о море и путешествиях, построение в три колонны (степы расставить заранее).

1. **Постановка задач.** Степы стоят (как скамейки) по 3—4 шт. (по количеству участников) в три колонны. Дети построены в три колонны перед степенями (боком к основному направлению). Педагог сообщает детям: «Сегодня мы поплывем на лодках (степях) на Чудо-остров, поэтому сейчас будем проверять вашу готовность к отплытию и учиться управлять веслами».

2. **Проверка готовности.** Эстафета. Все дети стоят в три колонны перед степенями. По команде педагога они бегут, взявшись за руки, построившись в колонну друг за другом вперед (вдоль степов), оббегают степы, возвращаются назад и вновь оббегают степы и бегут вперед. Как только ребенок добегает до своего степа, он должен сесть на него верхом ноги врозь. Выигрывает та команда, в которой все участники быстрее всех сядут на свои степы.

3. **Обучение гребцов.** Под любую песню о море, островах и т. п. выполняется комплекс общеразвивающих упражнений по типу зарядки с использованием имитации гребковых движений. Для выполнения упражнений степы можно отодвинуть друг от друга или поставить в шахматном порядке (каждый участник «поплывет на своей лодке»).

Основная часть

1. **«Посадка в лодки».** Игра «Занев — припев» направлена на развитие музыкальных способностей, умение слушать музыку и различать куплеты, припевы и т. д.

Дети стоят перед степом лицом к основному направлению. Звучит музыка (детская песенка или полька). Вступление: дети

выполняют ходьбу перед степом. Куплет: дети выполняют базис-степ или встают на степ и хлопают в ладоши. Припев: дети садятся верхом на степ, ноги согнуты и выполняют гребковые движения с наклоном туловища под музыку. Проигрыш: встают перед степом и выполняют ходьбу. Выигрывает тот, кто будет выполнять движения правильно и под музыку.

2. **«Высадка на берег острова».** Дети встречают маленького крокодила, который плачет на берегу. Упражнение «Песня плачущего крокодильчика».

3. **«Мы на Чудо-острове».** Упражнение «Чунга-чанга».

4. **«Нам весело».** Игра «*Море волнуется раз...*» Морскую фигуру можно изображать на степе.

Заключительная часть

1. **«Посадка в лодки».** Игра «Запев — припев». Мелодию можно взять другую и придумать другие движения.

2. **Подведение итогов.** Определить лучший экипаж или лучшего гребца.

Сюжетное занятие 2. «Поход в лес»

Подготовительная часть

Вход в зал под аудиозапись звуков природы или песню «Вот оно какое, наше лето» (из м/ф «Дед Мороз и лето», муз. Е. Крылатова, сл. Ю. Энтина) и построение в шеренгу. Степы заранее подготовить и поставить в шахматном порядке.

В о с п и т а т е л ь. Сегодня мы пойдем в лес и будем знакомиться с его обитателями.

1. **Ходьба по кругу с речитативом** и различными движениями.

Отправляемся в поход. *Ходьба по кругу.*

Сколько нас событий ждет!

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зеленым лугом.

Учебно-методическое пособие

Елена Гавриловна Сайкина, Светлана Владимировна Кузьмина

Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников

Главный редактор С. Д. Ермолаев
Редактор Е. А. Ушакова
Художник И. Н. Ржевцева
Корректор Т. В. Никифорова
Дизайнер А. В. Чипчикова
Верстка А. Л. Сергеенок

ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,
197348 СПб., а/я 45. Тел.: (812) 303-89-58
E-mail: detstvopress@mail.ru
www.detstvo-press.ru

Представительство в Москве: МОО «Разум»,
127434 Москва, Ивановская ул., д. 34.
Тел.: (499) 976-65-33
E-mail: razum34@gmail.com
www.raz-um.ru

Служба «Книга — почтой»:
ООО «АРОС-СПб»
192029, Санкт-Петербург, а/я 37
Тел. (812) 973-35-09
E-mail: arosbook@yandex.ru

Подписано в печать 25.06.2021.
Формат 60×90 ¹/₁₆. Бумага офсетная. Печать офсетная.
Гарнитура Таймс. Усл. печ. л. 7,0. Тираж 1500 экз. Заказ №

Отпечатано в типографии: «ПК Эталон»,
198097, Россия, г. Санкт-Петербург,
ул. Трефолева 2БН, тел. (812) 603-777-9
www.etalon.press