**Тема «Волшебные ступеньки»  
Мастер-класс по степ - аэробике для педагогов ДОУ.**

Автор: Золототрубов И.О., инструктор ФК   
МБДОУ детский сад №3 «Журавлёнок»  
 г. Ужур

**Цель:** мотивация к здоровому образу жизни сотрудников детского сада посредством освоения степ–аэробики.

**Задачи:**  
***Обучающие:*** Познакомить и овладеть техникой 3-х основных шагов по степ–аэробике.

***Развивающие:*** Сформировать практические умения, необходимых в организации и проведении самостоятельных занятий; совершенствовать общую физическую подготовку (выносливость, гибкость, координацию).

***Воспитательные:*** Популяризировать степ - аэробику; получить положительных эмоций.

**Методы и приёмы:** Метод линейной прогрессии; метод регламентированного упражнения (разучивание упражнения по частям); словесный метод (беседа, объяснение, подсчёт, команда); метод наглядного восприятия, показ.

**Оборудование:** степ–платформы (по количеству участников), магнитофон.

**Планируемые результаты:** Педагоги познакомились и овладели техникой 3-х основных шагов по степ–аэробике; получили нагрузку, зарядились положительной энергией.

**Ход мастер – класса:**

**1. Разминочная часть**

Организационные моменты. Приветствие.

Сообщение цели и основных задач мастер–класса.

Беседа по технике безопасности выполнения движений на степ-платформе:

• Держать плечи развёрнутыми, грудь вперёд, ягодицы напряжёнными, колени расслабленными;

• Избегать перенапряжения в коленных суставах;

• Избегать излишнего прогиба спины;

• Не делать наклон вперёд от бедра, наклонятся всем телом;

• При подъёме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъёма;

• Выполнять шаги в центр степ - платформы;

• Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;

• Опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать больше, чем на длину ступни от степа - платформы;

• Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;

• Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

1. Первым упражнением является простой шаг. Он и послужит хорошей разминкой. Ноги на расстоянии 7-10 см друг от друга. Руки чуть-чуть согнуты в локтях, свободно опущены вдоль тела. Начинаем шагать на месте. Старайтесь, чтобы шаг был пружинистым. Руки должны приподниматься соответственно шагам (разноимённо).

2. Вторым упражнением является приставной шаг. Начнём его на полу. Сначала делаем пружинистые приставные шаги, затем увеличим ритм.

3. Ко второму упражнению добавляем руки. Шаг вправо – правую руку в сторону. Приставление левой ноги, правую руку вниз. Шаг влево – левую руку в сторону. Приставление правой ноги, левую руку вниз.

4.Упражнения на восстановление дыхания и не большой стретчинг ног и рук в медленном темпе.

**2. Аэробная часть:**

Знакомство и объяснение техники выполнения базового шага степ-аэробики

**Basik-Step**(шаг со сменой лидирующей ноги)**:**

Подход: спереди, сверху, с конца. И. п. – спереди; 1 – шаг правой ногой на степ; 2 – шаг левой ногой на степ так, чтобы обе ноги оказались на степе; 3 – шаг правой со степа на пол; 4 – шаг левой со степа на пол. То же самое выполнять с левой ноги. Усложнённый вариант: basik шаг + руки. То же самое выполнять с левой ноги.

Знакомство и объяснение техники выполнения базового шага степ-аэробики

**V-Step**(шаг без смены лидирующей ноги)**:**

Подход степ-платформа спереди. И. п. – спереди; 1 – шаг правой ногой на правый край степа; 2 – левой на левый край степа; 3 – правой на пол на уровне центра; 4 – левая на пол рядом с правой. То же самое выполнять с левой ноги. Усложнение хореографии: шаг v-step + руки.

Знакомство и объяснение техники выполнения базового шага степ-аэробики

**Step-curl**(шаг со сменой лидирующей ноги)**:**

Подход степ-платформа спереди И.п.- ноги врозь. 1– шаг правой ногой на степ; 2 - левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»; 3 –шаг на пол левой ногой на пол; 4–шаг правой ногой на пол. То же самое с левой ноги. Усложнить хореографию, добавляя руки.

1. **Заключительная часть:**

Педагоги берут коврики. Упражнения фитнес-йоги:

*Поза «Стула»*

Занять прямую стойку, стопы параллельны, присядьте с согнутыми коленями. Руки после этого вытянуть за головой, ягодицами потянуть назад, живот не расслаблять. В асане просидите 3-5 дыхательных циклов. Таким образом, повторить упражнение 4-6 раз.

*Поза «Кобры»*

Из положения, лежа на животе с ладонями перед грудью поднять корпус примерно до середины талии. Подъем осуществляется не за счет усилия рук, а за счет напряжения мышц спины и пресса. Руками помогать разрешается. В занятом положении постоять 3-5 вдохов-выдохов и повторить позу дважды.

*Поза «Воина»*

Занять положения выпада, расставить ноги примерно на метр друг от друга и поставив стопы на ширине тазовых костей. Из этого положения с прямой спиной очень глубоко присесть, практически коснувшись коленом пола. Таким образом, вы растягиваем тазовые косточки. В нижнем положении задержаться на 3-5 циклов с повтором 4-6 раз с каждой ноги.