

Степ-аэробика для детей с ожирением

Физкультура — эффективное средство лечения ожирения. Детям с избыточным весом особенно полезны занятия степ-аэробикой. Они не только помогают сжигать большое количество калорий, но и укрепляют мышцы ног, развивают подвижность суставов, формируют свод стопы, тренируют равновесие. При занятиях на степ-платформе нормализуется артериальное давление, работа вестибулярного аппарата.

Степ-аэробика — это вид танцевальной аэробики, для которой используются специальные платформы (степы).

Размеры детской степ-платформы:

- ширина — 25 см;
- длина — 40 см;
- высота — 8 см.

Основными принципами при организации занятий степ-аэробикой с детьми, страдающими ожирением, являются:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки;
- постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки;
- учет физических особенностей детей.

Как подобрать упражнения?

Для степ-аэробики подбираются преимущественно циклические упражнения — в основном ходьба. С одной стороны, она проста по своей двигательной структуре и доступна детям, с другой — активизирует работу органов кровообращения и дыхания, усиливает обменные процессы.

Каждый комплекс упражнений (степ-программа) должен состоять из подготовительной, основной и заключительной частей. Подготовительная часть позволяет разогреть тело для последующей физической нагрузки.

В основной части выполняются упражнения с небольшой амплитудой, в заключительной — упражнения на дыхание и расслабление.

В течение трех месяцев дети разучивают один комплекс упражнений на степ-платформе. По мере усвоения упражнений их можно видоизменять и усложнять. Через три месяца вводится новый комплекс.

Основные правила техники выполнения упражнений степ-аэробики:

1. Все шаги выполняются в центр степ-платформы.
2. Шаги нужно делать с легкостью, не стучать ногами по степ-платформе.

3. При подъеме нужно ставить на степ-платформу всю подошву ступни, а при спуске — ногу с носка на пятку.
4. Опустившись со степ-платформы, нужно встать достаточно близко к ней, не отступая больше чем на длину ступни.
5. Движения руками можно добавлять только после полного изучения движений ногами.
6. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития тела).

Как проводить занятия?

Интересно

Для степ-аэробики подходит музыка, включающая три мелодичные фазы из 32 тактов. Количество тактов в минуту синхронизировано с ударами сердца. Так, во время основной части частота сердечных сокращений не должна превышать 150–160 ударов в минуту. Упражнения подготовительной и заключительной частей должны выполняться под музыку, количество тактов в минуту в которой не превышает 140.

Занятия степ-аэробикой проводятся раз в неделю во второй половине дня. Всего в течение года проходит 36 занятий.

Большое значение имеет правильная спортивная одежда и обувь. Детям лучше всего подобрать хлопчатобумажную футболку и шорты. На степ-платформе опасно заниматься босиком или в обуви с мягкой подошвой — это может привести к повреждению ступни или вывиху лодыжки. Наиболее подходящая обувь для степ-аэробики - устойчивые кроссовки, которые крепко обхватывают ногу.

Обязательным условием являются носки из хлопчатобумажных тканей — они позволят избежать микротравм связок, поддержать необходимую температуру тела.

Особое внимание следует уделить выбору музыки. Для каждой части степ-программы (подготовительной, основной и заключительной) должна подбираться музыка определенного темпа и продолжительности. На занятиях с детьми с ожирением следует выбирать музыку более медленного темпа, чем для остальных детей.

Следует также учитывать, что занятия в быстром темпе увеличивают риск получить травму. Желательно, чтобы первый месяц занятий проходил под наблюдением медицинского работника. Измеряя пульс, оценивая дыхание и общее самочувствие детей, медсестра выявит индивидуальные признаки усталости у каждого ребенка.

Если дети страдают только ожирением, без сопутствующих заболеваний, то противопоказаний к занятиям на степ-платформе, как и к любой физической нагрузке, нет.

Рекомендации медсестры помогут инструктору по физической культуре выстроить занятия с учетом реакции детей на нагрузку. Так, детям, проявляющим признаки повышенной усталости, нужно уменьшать количество упражнений, предоставлять кратковременный отдых в ходе занятия и т. д.

В чем польза?

Занятия степ-аэробикой очень полезны всем детям, не только страдающим ожирением. Во-первых, у детей развиваются такие физические качества, как ловкость, быстрота, сила, выносливость. Во-вторых, занятия на уменьшенной площади опоры формируют у детей умение держать равновесие. В-третьих, дети учатся ориентироваться в пространстве, совершенствовать точность движений. И наконец, занятия степ-аэробикой вызывают огромный интерес как у девочек, так и у мальчиков. В приложении приводим примеры комплексов упражнений на степ-платформе.

Приложение

Комплексы упражнений на степ-платформе для детей с ожирением

Комплекс № 1

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под ритмичную музыку дети входят в зал и встают позади степов.

Подготовительная часть

1. Ходьба на месте (дети должны почувствовать музыку, уловить ее темп, настроиться на занятие).
2. Ходьба на степе.
3. Приставные шаги со степа назад на пол и обратно на степ (с правой ноги, бодро работая руками).
4. Приставные шаги назад со степа, вперед со степа.
5. Ходьба на степе. Руки вперед, вверх, вперед, вниз.

Основная часть

1. Шаги со степа, на степ. Руки в стороны, к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперед и назад.
3. Ходьба на степе, руки вниз вдоль туловища. Плечи верх, назад, вниз.

4. И. п.: стоя на степе, правая рука на поясе, левая вниз.
Раз — шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх.
Два — приставить левую ногу к правой, левую руку вниз.
Три — правую руку вниз, левой ногой встать на степ.
Четыре — левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой.
Повторить в другую сторону.

5. Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот «ловишка», кого он поймал, тому передает бубен):

«Бубен,	бубен,	долгий	нос,
Почем		в городе	овес?
— Две		копейки	с пятаком.
Овса		Ваня	не купил,
Только		лошадь	утопил.
— Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!»			

Заключительная часть

После игры дети садятся на ковер, инструктор проводит упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Комплекс № 2

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены (торцами) расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и встают позади степов.

Подготовительная часть

1. И. п.: стоя на степе боком, руки вниз. Выполняя ходьбу на степе, поднять обе руки вперед и вверх, приподнять голову, вернуться в и. п. (5 раз).
2. И. п.: ходьба на степе, руки за головой. Разводить руки в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
3. И. п.: стоя на степах друг за другом («паровозиком»). Одновременно шагать со степа назад (вперед), опуская и поднимая плечи. Повторить 6 раз.
4. Развернуться, повторить предыдущее упражнение 6 раз.
5. Все упражнения повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия.

Основная часть

1. И. п.: правая нога на полу, левая на степе.
Раз — поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху.
Два — вернуться в и. п.
Три, четыре — повторить упражнение в другую сторону.
2. И. п.: стоя на степе на коленях, руки в стороны.
Раз — прогибаясь и поворачивая туловище налево, пальцами левой руки коснуться пяток.

Два — вернуться в и. п.

Три, четыре — повторить упражнение в другую сторону.

3. И. п.: сидя на степе, руками держаться за края степа.

Раз, два — поднять тело и прогнуться в спине.

Три, четыре — вернуться в и. п.

4. И. п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки — левый локоть).

Раз, два, три — три пружинистых наклона вперед, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать.

Четыре — вернуться в и. п.

5. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра на развитие равновесия у детей). Ведущий — «иголка», все остальные — «нитка»; дети бегут за ведущим змейкой по залу, по окончании музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге — «стойкий оловянный солдатик».

Заключительная часть

После игры дети садятся на ковер, инструктор проводит упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Комплекс № 3

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и встают позади степов.

Подготовительная часть

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
2. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть

1. И. п.: упор, присев на степе. Раз, два — ноги поочередно (правую, затем левую) отставить назад, принять упор лежа.

Три, четыре — поочередно сгибая ноги, вернуться в и. п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.

2. И. п.: упор присев; правая нога на степе, левая вытянута назад с опорой на носок.

Раз, два, три, четыре — пружинящие покачивания на вытянутой ноге.

Пять — подтянуть левую ногу к степ-платформе, поставить ее на степ, поднять руки вверх, потянуться.

3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.

4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди.

5. Повторить все упражнения с другой ноги.

6. Подвижная игра для профилактики плоскостопия (игровые действия выполняются в соответствии с текстом):

«Вылез мишка из берлоги,
Разминает мишка ноги.
На носочках он пошел
И на пяточках потом.
На качелях покачался
И к лисичке он подкрался:
— Ты куда бежишь, лисица?
— Солнце село, спать пора,
Хорошо, что есть нора!» (каждый ребенок бежит в свою «норку» — на свой степ).

Заключительная часть

После игры дети садятся на ковер, инструктор проводит упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Комплекс № 4

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую, ритмичную музыку дети входят в зал и встают позади степов.

Подготовительная часть

1. Ходьба на месте.
2. Ходьба на степе.
3. Приставные шаги со степа назад на пол и обратно на степ (с правой ноги, бодро работая руками).
4. Приставные шаги назад со степа, вперед со степа.
5. Ходьба на степе. Руки вперед, вверх, вперед, вниз.

Основная часть

1. Ходьба на степе. Руками поочередно рисовать большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ, со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища.
Повторить упражнения 3 раза.
3. Приставной шаг на степе вправо-влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперед — опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг — присесть). На полуприседе руки согнуты в локтях, кисти к плечам; на шаге руки вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой.
6. Шаг на степ, со степа с хлопками прямыми руками перед собой.

Повторить каждое упражнение 3 раза.

7. Подвижная игра «Цирковые лошади». Степы составить в круг — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени (как лошади в цирке), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и после остановки музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2–3 меньше, чем участников игры.

Заключительная часть

После игры дети садятся на ковер, инструктор проводит упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Комплекс № 5

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую, ритмичную музыку дети входят в зал и встают позади степов.

Подготовительная часть

1. И. п.: стоя на степе боком, руки вниз. Выполняя ходьбу на степе, поднять обе руки вперед и вверх, приподнять голову, вернуться в и. п. (5 раз).
2. И. п.: ходьба на степе, руки за головой. Разводить руки в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
3. И. п.: стоя на степах друг за другом («паровозиком»). Одновременно шагать со степа назад (вперед), опуская и поднимая плечи. Повторить 6 раз.
4. Развернуться, повторить предыдущее упражнение 6 раз.
5. Все упражнения повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия.

Основная часть

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватить правой рукой левое плечо, левой рукой — правое плечо. Затем развести руки в стороны и снова обхватить плечи (5–6 раз).
2. Шагать на степ, со степа. Одновременно разгибать вперед согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки).
3. Ходьба на степе. Круговые движения прямыми руками вперед и назад, попеременно и вместе (5 раз).
4. Шаг на степ, со степа чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, держа руки на поясе (5–6 раз).
5. Повторить предыдущие упражнения 2 раза.
6. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5–6 раз).
7. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.
8. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать (вправо и влево), не помогая себе руками.

9. Шаг со степа вправо, влево.

10. Повторить предыдущие упражнения 2 раза.

11. Подвижная игра «Физкульт-ура!». Степы расположить в две шеренги по разные стороны зала. В одной шеренге оставить на один степ меньше. Дети встают на сторону, где больше степов, — по двое на степ. Это линия старта. Противоположная сторона — финиш. Дети хором произносят слова:

«Спорт, ребята, очень нужен.
Мы со спортом крепко дружим.
Спорт — помощник!
Спорт — здоровье!
Спорт — игра!
Физкульт-ура!»

С окончанием фразы дети бегут наперегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ.

Заключительная часть

После игры дети садятся на ковер, инструктор проводит упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Комплекс № 6

В хорошо проветренном зале степы расставлены в три ряда. Под бодрую, ритмичную музыку дети входят в зал и встают позади степов.

Подготовительная часть

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
2. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть

1. И. п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).
2. И. п.: стоя на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в и. п. Повторить влево (по 5 раз).
3. И. п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево, руки двигаются свободно (5–6 раз).
4. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать (вправо и влево), не помогая себе руками (5–6 раз).
5. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.
6. И. п.: стоя на степе. Взмахивать прямой ногой вперед, делая под ногой хлопок (5–6 раз).
7. Прыжки на степ и со степа, чередуя с ходьбой.
8. Подвижная игра «Скворечники». Занимать место только в своем «скворечнике» (на степе) нужно по сигналу «Скворцы прилетели!».

«Вылетать из скворечника» — по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займет степ последним, считается проигравшим.

Заключительная часть

После игры дети садятся на ковер, инструктор проводит упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Комплекс № 7

В хорошо проветренном зале степы расположены хаотично. Под бодрую, ритмичную музыку дети входят в зал и встают позади степов.

Подготовительная часть

1. И. п.: шагая на степе, руки сжаты в кулаки. Выпрямить руки вверх, разжать кулаки, посмотреть на кисти; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ, со степа, энергично работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади.
4. Шагая на степе, поворачиваться вокруг себя. Руки двигаются свободно. Повторить в одну и другую сторону.

Основная часть

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой — по левому.
2. Шаг со степа в сторону. Чередовать с приседанием, вытягивая руки вперед.
3. Шагая на степе, поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шагать со степа, на степ, поднимая и опуская плечи.
5. И. п.: сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклоняться вправо, влево.
6. И. п.: сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Вытянув руки вперед, быстро встать, вернуться в и. п.
7. И. п.: стоя на коленях на степе, руки на поясе. Опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и. п.
8. Ходьба на степе, энергично работая руками.
9. Подвижная игра «Бубен».

Заключительная часть

После игры дети садятся на ковер, инструктор проводит упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Комплекс № 8

В хорошо проветренном зале степы расставлены в три ряда. Под бодрую, ритмичную музыку дети входят в зал и встают позади степов.

Подготовительная часть

1. Наклон головы вправо-влево.
2. Поднимание плеч вверх-вниз.
3. Ходьба на месте, на степе.
4. Приставной шаг вперед со степа и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степа.

Основная часть

1. Правой ногой шаг в сторону за степ; правую руку выпрямить в сторону. Повторить в левую сторону.
2. Правой ногой шаг вперед, поставить ногу перед степом на носок. Правую руку резко вытянуть вперед. Вернуться на степ, повторить упражнение в левую сторону.
3. Правой ногой шаг со степа вперед, вправо, назад, вернуться на степ. То же с левой ноги.
4. Нарисовать правой ногой полукруг вокруг степа, вернуться на степ. То же левой ногой.
5. Приставной шаг на степе с полуприседанием.
6. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик».

Заключительная часть

После игры дети садятся на ковер, инструктор проводит упражнения на расслабление и восстановление дыхания.