

СТЕП-АЭРОБИКА «ВОЛШЕБНЫЕ СТУПЕНЬКИ»



Подготовила: Фоминых И.А.,
инструктор по физической культуре

**СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ, СПОСОБСТВУЮТ
ЗАНЯТИЯ НА СТЕП – ПЛАТФОРМЕ.
ОНИ ФОРМИРУЮТ ПРИВЫЧКУ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ,
СПОСОБСТВУЮТ ВОСПИТАНИЮ У ДЕТЕЙ ПОТРЕБНОСТИ В
ДВИЖЕНИИ НА ОСНОВЕ « МЫШЕЧНОЙ РАДОСТИ»**



ЦЕЛЬ: РАЗВИТИЕ И ФОРМИРОВАНИЕ У РЕБЕНКА
РАЗНООБРАЗНЫХ УМЕНИЙ, СПОСОБНОСТЕЙ, КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ
ПОСРЕДСТВОМ МУЗЫКИ И РИТМИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ.

Задачи:

- сохранить физическое и психическое здоровье дошкольников;
 - обогатить двигательный опыт;
 - способствовать формированию правильной осанки;
 - развивать и совершенствовать разнообразные виды движений, и умение выполнять их легко, выразительно, артистично и в соответствии с музыкой;
 - облегчить детям их социальную адаптацию.
- 

СТЕП-АЭРОБИКА – ЭТО ЗАНЯТИЕ СО СПЕЦИАЛЬНОЙ СТЕП- ПЛАТФОРМОЙ. СТЕП-ПЛАТФОРМА – ЭТО НЕБОЛЬШАЯ СТУПЕНЬКА, ПРИПОДНЯТАЯ ПЛАТФОРМА, НАЗВАНИЕ КОТОРОЙ ПРОИЗОШЛО ОТ АНГЛИЙСКОГО СЛОВА « STEP» - ШАГ. В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ОНА ПОПУЛЯРНА НЕ ТОЛЬКО СРЕДИ ВЗРОСЛЫХ. ЗАНЯТИЯ НА СТЕПАХ ОЧЕНЬ НРАВЯТСЯ ДЕТАМ.



СТЕП - АЭРОБИКА

Во-первых, детям нравится всё новое и необычное, а степ - это не коврик, на котором каждый день дети делают зарядку.

Во-вторых, занимаясь на стечах, дети тренируют свой вестибулярный аппарат в игровой форме незаметно для самих себя. А результат - устойчивое равновесие на малой площади опоры.

В-третьих, дети учатся ориентироваться в пространстве.

В-четвертых, развивается чувство ритма, быстрота реакции, ловкость, пластичность и другие физические качества, которые в других условиях надо тренировать целенаправленно и регулярно.

В-пятых, оздоровительный эффект для растущего детского организма огромен: развивается сердечно-сосудистая и дыхательная системы, выносливость, укрепляется мышечный корсет, а следовательно и осанка.



СТЕП — ЭТО
СТУПЕНЬКА ВЫСОТОЙ НЕ
БОЛЕЕ 8 СМ, ШИРИНОЙ —
25 СМ, ДЛИНОЙ — 40 СМ.



ВАРИАНТЫ ЗАНЯТИЙ

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, *(продолжительностью 20-30 минут)*;
 - как часть занятия ,*(продолжительностью от 10 до 15 минут)*;
 - в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
 - в показательных выступлениях детей на праздниках;
 - как степ-развлечение;
 - индивидуальная работа.
- 

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ СТЕП- ТРЕНИРОВКИ

- 1. Выполнять шаги в центр степ – платформы;**
 - 2. Ставить на степ – платформу всю подошву ступни при подъеме, а , опускаясь, ставить ногу с носка на пятку;**
 - 3. Опускаясь со степ- платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней;**
 - 4. Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве движениями ног;**
 - 5. Не подниматься и не опускаться со степ- платформы, стоя к ней спиной;**
 - 6. Делать шаг с легкостью, не ударять по степ- платформе ногами.**
- 

ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ:

ЭТАП ОЗНАКОМЛЕНИЯ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ СТЕП –
АЭРОБИКИ;

ЭТАП РАЗУЧИВАНИЯ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ;

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.



НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ





ПРАЗДНИКИ



ПРАЗДНИКИ



**ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ЗАНЯТИЕ УПРАЖНЕНИЯМИ НА
ДЫХАНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ, ВЫПОЛНЯЕМЫМИ В
МЕДЛЕННОМ ТЕМПЕ.**



ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЯВЛЯЕТСЯ РЕШАЮЩИМ В ФОРМИРОВАНИИ ФУНДАМЕНТА ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ. ВАЖНО НА ЭТОМ ЭТАПЕ СФОРМИРОВАТЬ У ДЕТЕЙ БАЗУ ЗНАНИЙ И ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ОСОЗНАННУЮ ПОТРЕБНОСТЬ В СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.



***СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ.***

Будьте здоровы!



СТЕП-АЭРОБИКА «ВОЛШЕБНЫЕ СТУПЕНЬКИ»



Подготовила: Фоминых И.А.,
инструктор по физической культуре