

Проектная деятельность по теме «Степ-аэробика для детей»





Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе.

Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластичность, способствует



Первый плюс — это огромный интерес ребятшек к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Второй плюс — у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс — это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвертый плюс — воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др. Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма.

На **самом главном** достоинстве степ-аэробики



Цель – формирование у детей базы знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанной потребности в систематических занятиях



Задачи

- **Формирование осанки, костно – мышечного корсета**
- **Развитие подвижности в суставах**
- **Формирование свода стопы**
- **Тренировка равновесия**
- **Развитие координации движений**
- **Укрепление и развитие сердечно – сосудистой системы, дыхательной системы**
- **Улучшение мышечного тонуса**
- **Формирование умения ритмически согласовывать выполнение**





Техника безопасности при занятиях степ - аэробикой

- Подъем на степ осуществляется за счет ног, а не спины
- Ступню ставить на степ полностью
- Выполнять шаги в центр степа
- Спину держать прямо
- Не делать резких движений
- Выполнять одно движение не более одной минуты
- Чистота сердечных сокращений не должна превышать 150-160 ударов в минуту
- Обильное питье после занятий



Правила правильного положения тела

- Держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными
- Избегать перенапряжения в коленных суставах
- Избегать лишнего прогиба спины
- Не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом
- При подъёме или опускании всегда использовать безопасный метод подъема
- Стоя лицом, подниматься, работая ногами, но не спиной



КАЖДЫЙ КОМПЛЕКС СОСТОИТ

1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

(РАЗОГРЕВАНИЕ ОРГАНИЗМА)



2. Основная часть



3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (УПРАЖНЕНИЕ НА ДЫХАНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ)





Основные этапы обучения степ-аэробики



- ❖ Обучение простым шагам
- ❖ При овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук
- ❖ После освоения медленного темпа, переходить на быстрый
- ❖ Выполнять один комплекс в течении 2-3х месяцев, видоизменяя, усложняя отдельные упражнения



Значение степ – аэробики

- *Стойкий интерес к занятиям физической культуры*
- *Развитие уверенности, ориентировки в пространстве*
- *Развитие общей выносливости*
- *Совершенствование точности движений*
- *Воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы*
- *Эффективное средство для снижения физической нагрузки*



**Степ – аэробика – это здоровье,
бодрость, радость, фантазия,
творчество и совершенство
тела**





СНАЧАМО