



**ВЕРА ВАСИЛЪЕВНА
ИНЬКОВА**

ВОСПИТАТЕЛЬ МКДОУ N°34

МАСТЕР-КЛАСС

«СТЕП-АЭРОБИКА В ДЕТСКОМ САДУ»



Степ-аэробика
нетрадиционная оздоровительная
технология



Речедвигательная гимнастика-
аэробика с использованием степ-
платформ – интегрированная
система, способная эффективно
воздействовать на организм и
личность ребенка.

Цель: Создавать положительный психологический настрой, развивать умение выполнять основные элементы техники движений на степах, укреплять сердечно-сосудистую систему и дыхательный аппарат.

Задачи:

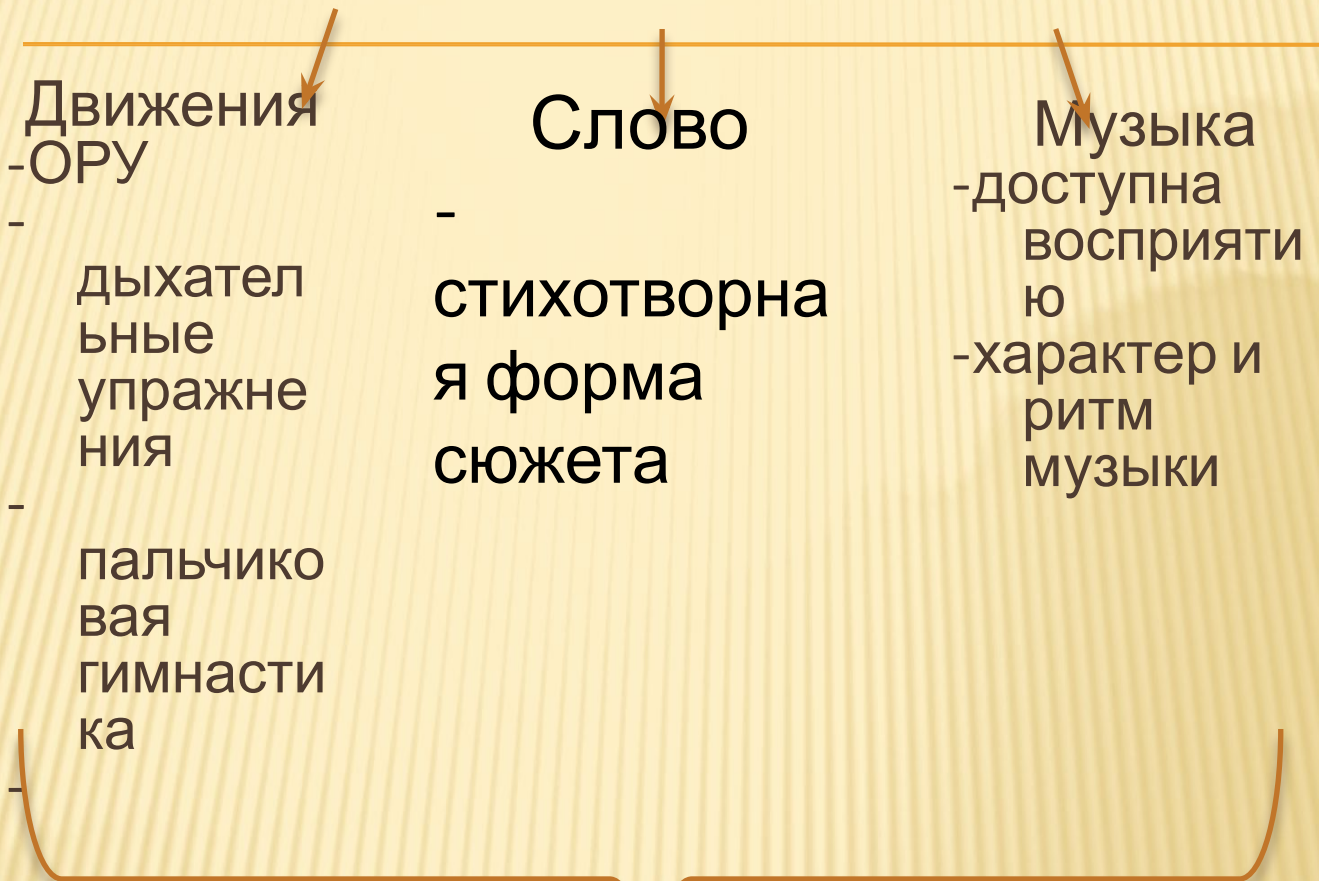
1. Повышение эмоционального уровня.
2. Воспитание физических качеств.
3. Улучшение координации движений.
4. Воспитание пластичности движений.

Ожидаемые результаты:

- Формирование правильной осанки.
- Укрепление дыхательной, сердечно-сосудистой систем.
- Повышение устойчивости вестибулярного аппарата.
- Развитие творчества в движении.



РЕЧЕДВИГАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА- АЭРОБИКА



Интегративная система, способная эффективно воздействовать на организм и личность ребенка:

- Развитие речи.
- Двигательная активность.
- Координация движений.

УСЛОЖНЕНИЕ РЕЧЕДВИГАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

4 года
ножки

5 лет
словечко

6 лет
волна

I этап
Разучивание шагов, движений, слов

II этап
Отрабатывание танцевальных
движений
на степ-платформах под
ритмическую музыку

III этап
Работа над синхронностью
выполняемых движений

Занятия на степ-пла
доставляют детям о
удовольствие.

Гимнастика позволя
ритмично, в определ
темпе выполнять дв



координировать шаг

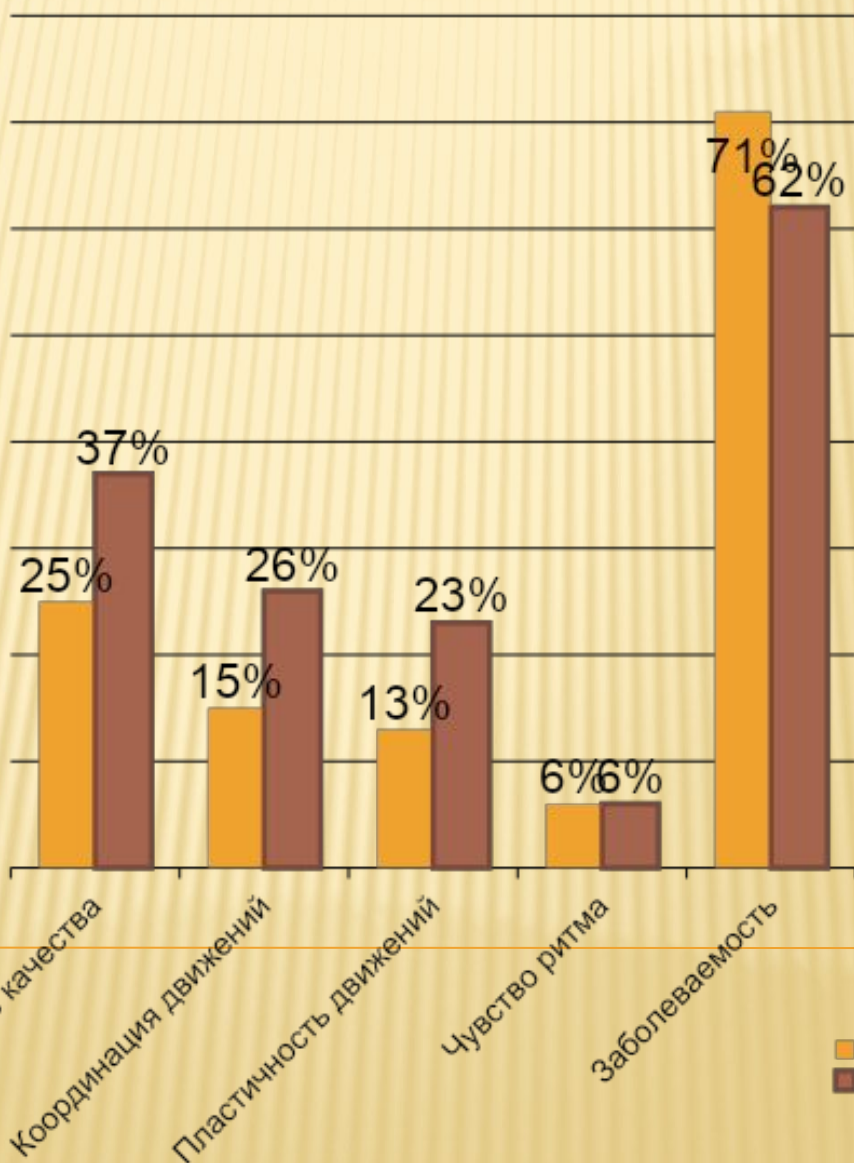
и слово,
развивают
умение владеть
своим
телом и
своим дыханием.



Результаты:

Улучшение показателей состояния здоровья в целом.

Повышение качества звукопроизношения и проговаривания слов.



Использование степ - аэробики позволяет формировать у детей стойкий интерес к занятиям физической культурой, своим достижениям, что является одним из важнейших условий формирования мотивации здорового образа жизни.

Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду – одна из ключевых в системе дошкольного образования. Но ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать положительных результатов, если она не решается совместно с семьёй. В следующем учебном году я планирую привлечь на занятия степ-аэробикой родителей детей, так как считаю, что сочетание музыки, движений и речи, которое мы будем использовать в занятиях, является эффективным методом в физическом и психическом воспитании.



СПАСИБО

ЗА ВНИМАНИЕ!
