

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТЕП – АЭРОБИКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



**ИНСТРУКТОР ПО
ФИЗКУЛЬТУРЕ
МДОУ Д/С
«ОДУВАНЧИК»
ГОРОДА
БАЛАШОВА
САРАТОВСКОЙ
ОБЛАСТИ
КРАСНОЩЕКОВА
ОЛЬГА
ВАЛЕНТИНОВНА**

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

*Степ – аэробика – комплекс ритмических
движений под музыку с использованием
степ - платформ*

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



ЗАДАЧИ

1. Способствовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
2. Повышать работоспособность и двигательную активность;
3. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем;
4. Сформировать устойчивое равновесие и правильную осанку у детей;
5. Научить выполнять основные элементы техники движения на степах;
6. Развивать координацию движений;
7. Развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость;
8. Воспитывать морально-волевые качества: уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание;
9. Воспитывать интерес к физическим упражнениям и желание заниматься физкультурой.



РАБОТУ СО СТЕПАМИ НАЧИНАЕМ С НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ, НО ВАЖНЫХ ПРАВИЛ:

- 1. ВЫПОЛНЯТЬ ШАГИ В ЦЕНТР СТЕП - ПЛАТФОРМЫ;**
- 2. СТАВИТЬ НА СТЕП-ПЛАТФОРМУ ВСЮ ПОДОШВУ СТУПНИ ПРИ ПОДЪЁМЕ, А, СПУСКАЯСЬ, СТАВИТЬ НОГУ С НОСКА НА ПЯТКУ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ СДЕЛАТЬ СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ;**
- 3. ОПУСКАЯСЬ СО СТЕП - ПЛАТФОРМЫ, ОСТАВАТЬСЯ СТОЯТЬ ДОСТАТОЧНО БЛИЗКО К НЕЙ. НЕ ОТСТУПАТЬ ОТ СТЕП - ПЛАТФОРМЫ БОЛЬШЕ, ЧЕМ НА ДЛИНУ СТУПНИ;**
- 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 ЛЁГКОСТЬЮ, НЕ УДАРЯТЬ ПО СТЕП - ПЛАТФОРМЕ НОГАМИ.**

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ:

```
graph TD; A[ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ:] --> B[РАЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДБОР УПРАЖНЕНИЙ]; A --> C[РАВНОМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НАГРУЗКИ НА ОРГАНИЗМ]; A --> D[ПОСТЕПЕННОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ ОБЪЕМА И ИНТЕНСИВНОСТИ НАГРУЗКИ];
```

РАЦИОНАЛЬНЫЙ
ПОДБОР
УПРАЖНЕНИЙ

РАВНОМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ
НАГРУЗКИ НА ОРГАНИЗМ

ПОСТЕПЕННОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ
ОБЪЕМА
И ИНТЕНСИВНОСТИ НАГРУЗКИ

Основные этапы обучения степ – аэробике

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

Упражнения для степ - аэробики носят преимущественно циклический характер (в основном, это ходьба), вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливают обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части.

Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой.

Заканчивается комплекс степ - аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемые в медленном темпе.

Занятия степ аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая создаёт у детей хорошее настроение.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

