


Кружок по стэп-аэробике в ДОУ « Вместе весело шагать »

Подготовила: инструктор по физ.воспитанию
МБДОУ « ДОСВ « Лесная сказка » гп. Талинка
ХМАО
Мартынчук Н.Н.



Немного из истории

"Step" в переводе с английского языка буквально означает «шаг». В конце XX века Джина Миллер разработала новую методику – степ-аэробiku. Она приспособила его для своих ежедневных тренировок после перенесенной ею травмы колена. Первым тренажером, которым она воспользовалась для выздоровления, были ступеньки крыльца ее собственного дома. Джина так увлеклась движениями, в которых было множество элементов спуска и подъема, что не замечала, как пролетало время, и опомнилась только тогда, когда совсем выздоровела и приобрела свою прежнюю спортивную форму. Она на собственном опыте убедилась, что простейшие тренировки на ступеньках дали просто замечательные результаты. Воодушевившись полученными результатами, Джин Миллер решила превратить реабилитационную программу в новый вид фитнеса, который увлек миллионы людей, поддерживающих своё тело в тонусе.



Направленность кружка

Стэп-аэробика помогает сохранить и укрепить здоровье, оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, совершенствование деятельности физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, кровообращения, воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении, развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.



Цели и задачи программы:

Цель: развитие двигательной активности детей дошкольного возраста посредством степ-аэробики.

Задачи:

- Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет.
- Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.).
- Укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему.
- Воспитывать морально-волевые качества: уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание.
- Улучшать музыкальную и двигательную память детей.
- Расширять двигательный опыт детей.



Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, для детей подготавливают индивидуальные снаряды — степы. Степ - это ступенька высотой не более 8 см, шириной-25 см, длиной 40 см. Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.



Ведущая идея программы заключается в организации комплексной деятельности оздоровительной, лечебной, образовательной и воспитательной направленности, через организацию двигательной активности на занятиях по степ - аэробике.

