

Мастер-класс «Аэробика на степ-платформах»



*МДОУ-ДС №10 «ЗАБАВА»
Автор: воспитатель Вьюнкова И.С.*

*Чтобы сделать ребенка умным
и рассудительным - сделайте его
крепким и здоровым. Пусть он
работает, действует, бегаем,
пусть он находится в
постоянном движении.*

Ж.-Ж.Руссо



Задачи

The diagram features three white text boxes with blue borders, arranged vertically. The background consists of several interlocking rings in blue, yellow, green, black, and red. The text boxes contain the following text: 'Укрепление здоровья', 'Совершенствование психомоторных способностей', and 'Повышение эмоционального уровня, психорегуляция'. The top box is titled 'Задачи'.

Укрепление здоровья

**Совершенствование
психомоторных способностей**

**Повышение эмоционального
уровня, психорегуляция**

Техника безопасности

- **держат** плечи развернутыми, грудь вперед, колени расслабленными;
- **избегать** перенапряжения в коленных суставах;
- **избегать** излишнего прогиба спины;
- **стоя** лицом к степ-платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- **держат** степ-платформу близко к телу при ее переносе;
- **заниматься** в спортивной обуви типа кроссовок, но без ранта, так как можно зацепиться им за ступеньку, особенно если устали;

Основные правила техники

выполнения степ- тренировки:

- выполнять шаги в центр степ-платформы;
- во время занятий ногу ставить на середину ступеньки, на всю ступню, пятка не должна свисать;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ-платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ-доски;
- во время занятий ногу ставить на середину ступеньки, на всю ступню; пятка не должна свисать;

**При разучивании комплекса степ –
аэробики необходимо учитывать
следующие требования:**

- показ педагогом движений должен быть зеркальным, чётким, без искажения ритма;
- наиболее сложные упражнения разучиваются поэтапно, а простые выполняются совместно с педагогом;
- при построении детей необходимо, чтобы все дети видели педагога;
- во избежание неправильного выполнения и запоминания упражнений детьми, педагог должен подсказывать и направлять действия ребенка

Ожидаемые результаты

- **Повышение двигательной активности детей;**
- **Улучшение роста показателей физического развития детей;**
- **Повышение интереса детей к физкультурным занятиям, к ЗОЖ;**
- **Улучшение состояния предметно-развивающей среды;**
- **Повышение уровня педагогической компетенции педагогов и родителей;**