

СТЕП-АЭРОБИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ

МБДОУ № 41 «ЗВЁЗДОЧКА»

Здоровье и красота через движение

СТЕП-АЭРОБИКА – ОДИН ИЗ САМЫХ ПРОСТЫХ И ЭФФЕКТИВНЫХ СТИЛЕЙ И НАПРАВЛЕНИЙ В БОЛЬШОМ СЕМЕЙСТВЕ АЭРОБИКИ .

СТЕП-АЭРОБИКА – ЭТО РИТМИЧНЫЕ ПОДЪЕМЫ И СПУСКИ СО СПЕЦИАЛЬНОЙ ПЛАТФОРМЫ (СТЕП- ПЛАТФОРМЫ ИЛИ СТЕПЕР) ПОД ТАНЦЕВАЛЬНУЮ МУЗЫКУ.



«СТЕП» в переводе с английского языка означает «шаг». Степ в качестве гимнастики или аэробики был изобретен в США в конце 20 века известным фитнес-инструктором *Джинной Миллер*.



СТЕП – АЭРОБИКА – КОМПЛЕКС РИТМИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ ПОД МУЗЫКУ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СТЕП – ПЛАТФОРМ.



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



Задачи:

- *Формирование осанки, костно – мышечного корсета;*
- *Развитие подвижности в суставах;*
- *Профилактика плоскостопия;*
- *Тренировка равновесия;*
- *Развитие координации движения;*
- *Укрепление и развитие сердечно – сосудистой, дыхательной системы;*
- *Улучшение мышечного тонуса;*
- *Формирование умения ритмически согласовывать выполнение простых движений.*

Область применения:

Утренняя гимнастика



Часть НОД (вводная или основная)



Подвижные игры, эстафеты




Наши занятия



Показательное выступление



2013/03/12

The background is a light gray gradient with several realistic water droplets and bubbles of various sizes scattered across the top and bottom edges. The text is centered in the lower half of the image.

Каждый
комплекс
состоит

Подготовительная часть (разогревание организма)



Основная часть




Заклучительная часть (упражнение на дыхание и расслабление)



2013/03/05

Основные физиологические принципы:



Рациональный
подбор
упражнений

Равномерное
распределение
нагрузки на
организм

Постепенное
увеличение объема
и интенсивности
нагрузки

Правила правильного положения тел

- 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.



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 течение 2-3-х месяцев, видоизменяя, усложняя отдельные упражнения.

Средняя группа



Старший дошкольный возраст



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.

Наличие чёткого ударного ритма



Чередование медленного и быстрого темпа



Музыка должна быть яркой, веселой, любимой детьми



Значение степ – аэробики:

- Развитие уверенности, ориентировки в пространстве;
- Стойкий интерес к физической культуре, здоровому образу жизни;
- Развитие общей выносливости;
- Совершенствование точности движений;
- Воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы, гибкости, пластичности;
- Эффективность физической нагрузки.

СТЕП-АЭРОБИКА

**– ЭТО ЗДОРОВЬЕ, БОДРОСТЬ,
РАДОСТЬ, ФАНТАЗИЯ, ТВОРЧЕСТВО И СОВЕРШЕНСТВО
ТЕЛА.**



*Желаю вам цвести, расти,
Копить, крепить здоровье.
Оно для дальнего пути –
Главнейшее условие.*

С.Я. Маршак



**И пусть степ –
аэробика поможет
Нам в этом!**

BRUNNEN
BRUNNEN