

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Города Москвы «Школа №2044»
127495 г. Москва, Дмитровское шоссе, дом 165 Е, корп. 8
Тел.факс (8-499)761-01-30, 761-01-34
e-mail: 2044@edu.mos.ru



Выполнила инструктор по физической культуре:
Пыркова А.Е.

Актуальность

- В ФГОС дошкольного образования выделены ведущие направления, которые обеспечивают социальную успешность детей. Одним из них является физическое развитие детей, целью которого является формирование у дошкольников начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей ЗОЖ; приобретение опыта в двигательной деятельности.
- В связи с этим возникла настоятельная необходимость совершенствования двигательного режима ДООУ путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, направленных на активизацию двигательной деятельности, что обеспечит успешную адаптацию детей к разнонаправленным нагрузкам школьного обучения. Одним из этих средств являются занятия степ-аэробикой.



Что такое степ-аэробика?

- Степ-аэробика для детей- это целый комплекс упражнений различных по темпу и интенсивности, во время выполнения которых идёт работа всех мышц и суставов. Особенностью степ-аэробики является использование специальной степ-платформы, которая позволяет выполнять различные шаги (степ от англ. step-шаг).
- Это нестандартное оборудование способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета, развитию координации движения и дыхательной системы, укреплению сердечно-сосудистой системы, умению ритмически согласованно выполнять простые движения, которые выполняются легко и длительное время не вызывают утомления.



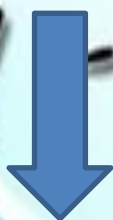
Виды здоровьесберегающих технологий в ДОУ



Технологии сохранения и
Стимулирования здоровья

Технологии обучения
здоровому образу жизни

Коррекционные
технологии



- Стретчинг
- Стэп-аэробика**
- воз-
- Ритмопластика
- Динамические паузы
- Сказкотерапия.
- Подвижные и спортивные
- Офтальмологическая
- игры
- Релаксация

Физкультурные занятия
Проблемно-игровые
занятия
Коммуникативные игры
Занятия из серии
«Здоровье»
Самомассаж

Технологии
музыкального
действия.
гимнастика
Ходьба по

Основные правила техники выполнения степ-тренировки

1. Выполнять шаги в центр степ - платформы;
2. Ставить на степ-платформу всю подошву при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку;
3. Спускаясь со степ - платформы, вставать достаточно близко к ней;
4. Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами;
5. Держать спину прямо, плечи развёрнутыми, колени расслабленны;
6. Наклоняться вперёд всем телом;
7. Выполняя упражнения сбоку от степа, начинать следует с ноги, стоящей вплотную к нему;
8. Держать степ-платформу близко к телу при её переносе

Позитивное воздействие степ - платформы

1. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы;
2. Снижение лишнего веса;
3. Улучшение осанки;
4. Укрепление дыхательной системы;
5. Нормализация деятельности вестибулярного аппарата;
6. Приобретение необходимых двигательных умений и навыков;
7. Развитие двигательной памяти;

Упражнения в степ-аэробике просты, поэтому подходят для занятий с дошкольниками



Степ-аэробика с детьми подготовительной группы.

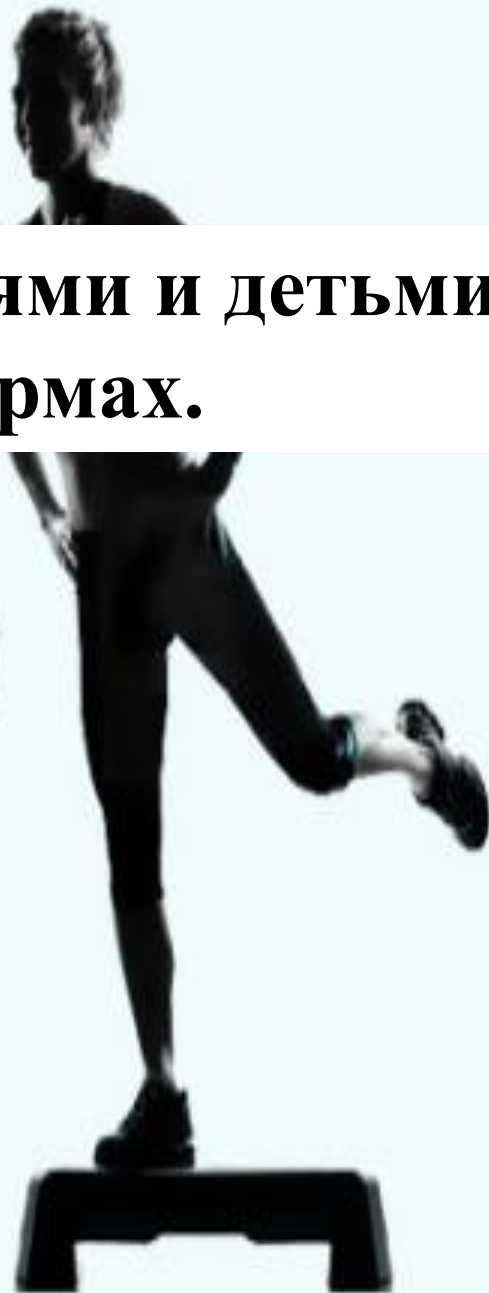


Мастер класс на степ - платформах с педагогами в ДОУ.



**Мастер класс с родителями и детьми на
степ - платформах.**

степ - аэробика



Основные элементы упражнений в степ-аэробике

В степ - аэробике существует два вида шагов: **шаги без смены лидирующей ноги**(каждый такт начинается с одной и той же ноги) и **шаги со сменой лидирующей ноги**(каждый такт начинается с другой ноги).

Базовые шаги:

Степ - тач- начинают обычно с приставных шагов на полу, слева на права и наоборот.

Бейсик степ- выполняется на четыре счёта на шагивание на степ. По сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с неё.

Шаг-колени- правую ногу поставить на степ, левую согнуть в колени и приподнять к животу.

Шаг-кик- шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперёд, имитируя удар.

Шаг - бэк- шаг правой ногой на платформу, а левой сделать захлест голени назад.

Шаг - ноги вместе, ноги врозь- ноги врозь по сторонам платформы.

Ожидаемые результаты



1. Повышение двигательной активности детей;
2. Улучшение роста показателей физического развития детей;
3. Повышение интереса детей к физкультурным занятиям, к ЗОЖ;
4. Улучшение состояния предметно-развивающей среды;
5. Повышение уровня педагогической компетенции педагогов и родителей;

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

степ - аэробика

