

СТЕП – АЭРОБИКА В РАБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Выступление из опыта работы
Пономарёвой Ирины
Александровны, инструктора по
физкультуре МАДОУ города
Костромы «Детский сад № 8»



СТЕП - АЭРОБИКА для детей – это целый комплекс различных упражнений различных по темпу и интенсивности

- Слово "**Степ**" в переводе с английского языка означает "шаг»
- Особенность
СТЕП – АЭРОБИКИ - темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения.

Степ – это ступенька

→ 40 см. ←

8 см.

25 см.



ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕСТАНДАРТНОГО СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ



АКТУАЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ СТЕП - АЭРОБИКОЙ

- ВЫСОКАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ

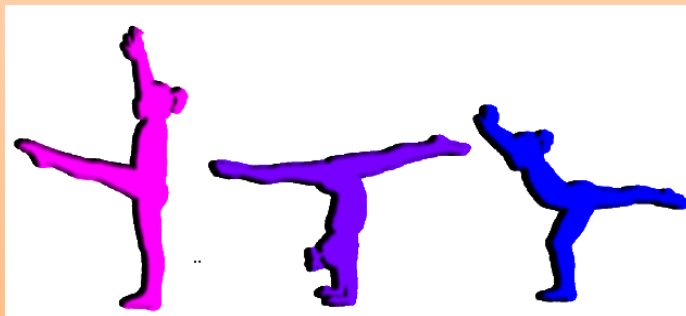
- РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ
КАЧЕСТВ

- ПОВЫШЕНИЕ
ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ



СТЕП – АЭРОБИКА СПОСОБСТВУЕТ РЕШЕНИЮ ЗАДАЧ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

- Формирование умений детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки, ориентироваться в пространстве.
- Развитие силовых и скоростных качеств, выносливости.
- Повышение у детей интереса к спорту,
- Воспитание морально - волевых качеств: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.



ВАРИАНТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СТЕП - АЭРОБИКИ



**В форме кружковых занятий
оздоровительно-тренирующего
характера**

20 – 30 минут

**ак часть занятия в виде ОРУ
предметами и без;**

**от 10
до 15 минут**

в показательных выступлениях от 3 до 5 минут



ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА СТЕПЕ

Правило 1. Выполнять шаги в центр степ - платформы;

Правило 2. Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;

Правило 3. Опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать от степ - платформы больше, чем на длину ступни;

Правило 4. Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;

Правило 5. Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;

Правило 6. Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами.





ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА СТЕПАХ

Возрастная категория 5 – 7 лет

Освоение
базовых шагов

Обучение
работе рук

Разучивание
танцевальных
движений

Продолжительность разучивания
комплекса 3 месяца









РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ

Увеличивается

Воспитываются

Появляется

Развивается

Улучшается





СЧАСТЛИВОЕ ДЕТСТВО

- ЭТО ЗДОРОВОЕ,
ФИЗИЧЕСКИ
КРЕПКОЕ ДЕТСТВО