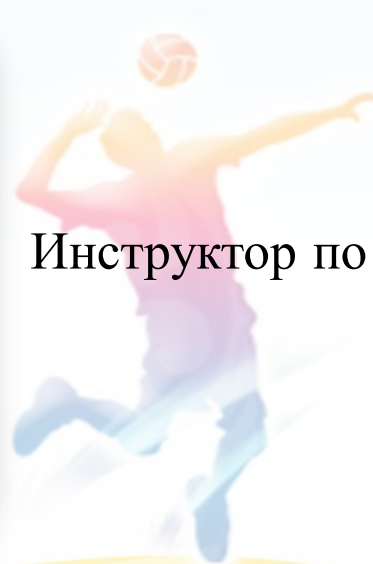


Развитие интереса к физической культуре и спорту в процессе занятий степ-аэробикой



Подготовила:
Инструктор по физической культуре
Тихонова Е. М.

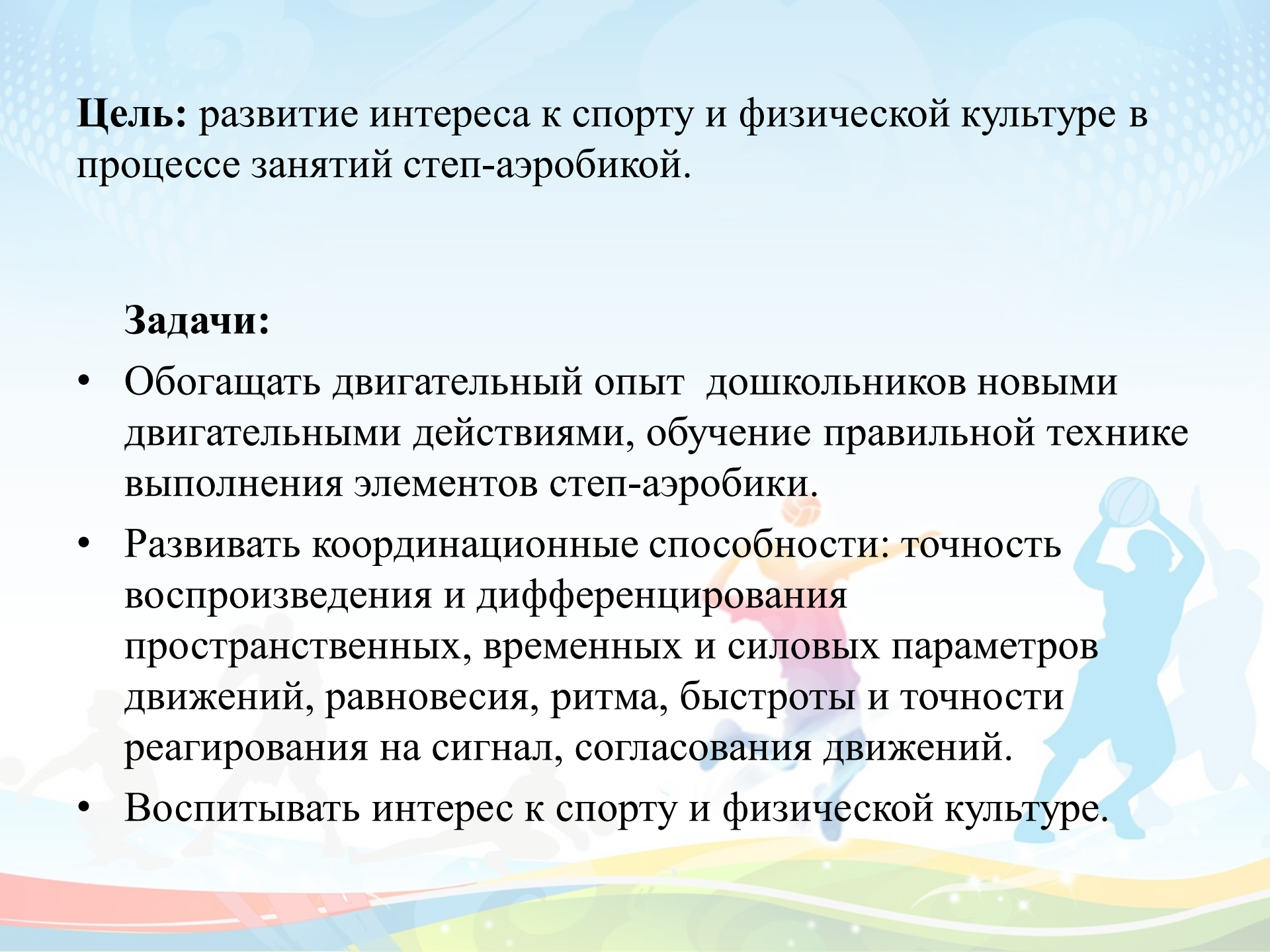
Актуальность

- Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка.
- Степ – аэробика постепенно завоёвывает своё место в физической культуре. Этому способствует положительный эмоциональный фон занятий, обязательное музыкальное сопровождение, необычное сочетание движений, связанных с необычным предметом – платформой. Эффективность степ – аэробики заключается в комплексном развитии у детей двигательных качеств и благоприятном воздействии на их организм.



Цель: развитие интереса к спорту и физической культуре в процессе занятий степ-аэробикой.

Задачи:

- Обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов степ-аэробики.
 - Развивать координационные способности: точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигнал, согласования движений.
 - Воспитывать интерес к спорту и физической культуре.
- 
- The background features a light blue and white pattern of dots and lines, suggesting a globe or a network. In the lower right, there are silhouettes of children playing basketball. One child is in the foreground, holding a basketball above their head. Another child is behind them, also holding a basketball. The bottom of the slide has a colorful, wavy border in shades of red, orange, yellow, and green.

Направленность занятий на степ-платформе

Аэробная

- Классическая степ-аэробика
- Танцевальная степ-аэробика



Направленность занятий на степ-платформе

Силовая

- Степ как единственная опора
- Степ как часть опоры наряду с полом



Направленность занятий на степ-платформе

Stretch
(растяжка) на
степе

- Для предварительного растяжения
- Для заключительного растяжения
- Как отдельное занятие

Аэробно-силовая
(интервальная)



Принципы проведения занятий по степ-аэробике для дошкольников

Основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.



Условия проведения занятий по степ-аэробике для дошкольников

1. Предмет, который может заменить степ-платформу, должен решать две задачи:

- ограничение персонального пространства;
- возвышение для выполнения восхождения и спуска.

2. Занятия сопровождаются бодрой ритмичной музыкой.

3. Один комплекс выполняется в течение одного месяца.



Комплекс упражнений

- Подготовительная часть (разогревание организма)
- Основная часть (упражнения степ-аэробики)
- Заключительная часть (упражнения на расслабление и дыхание)



Основные правила техники выполнения шагов степ-аэробики

- Выполнять шаги в центр степ-платформы;
- При выполнении выпадов и поворотов пятка ноги вне степ-платформы не опускается на пол, а опирается на носок;
- При подъеме ставить на степ всю подошву ступни, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку;
- Опускаясь со степ-платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней;
- Не подниматься и не опускаться со степа, стоя к ней спиной;
- Делать шаг с легкостью, не ударять по степу ногами;
- Спину удерживать в прямом положении;
- При подъеме делать упор на ногу, а не на спину.



Рекомендации для проведения занятий степ-аэробикой с детьми дошкольного возраста

- Все упражнения демонстрируются в зеркальном изображении.
- На начальном этапе обучения возможно использование наглядных ориентиров, прикрепленных к поверхности степ-платформы, для правильной постановки стопы ребенка.
- Работу рук рекомендуется включать после освоения техники работы ногами.
- При разучивании базовых шагов и связок необходимо менять ведущую ногу для равномерного распределения нагрузки на обе ноги.
- Для закрепления знания базовых шагов, связок, танцевальных комбинаций возможно изменение направления исходного положения.
- При составлении упражнений в комбинации для дошкольников необходимо чередовать упражнения с восхождением на платформу с движениями около нее.
- Не рекомендуется на степе заниматься босиком, необходима устойчивая обувь, которая крепко держится на ноге ребенка.

Выводы

- огромный интерес детей к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года;
- обогатился двигательный опыт дошкольников новыми действиями, дети научились правильной технике выполнения элементов степ-аэробики.
- занятия степ-аэробикой способствовали развитию координационных способностей: точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигнал, согласования движений.



Спасибо за внимание !

Будьте ЗДОРОВЫ!

