

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 12
муниципального образования Каневской район

ГБОУ ИРО Краснодарского края

Семинар – практикум
«Внедрение эффективных технологий физического развития детей
дошкольного возраста при реализации проекта
«Стань чемпионом»»

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ С ДОШКОЛЬНИКАМИ ПО ВВЕДЕНИЮ СТЕП-АЭРОБИКИ КАК СОВРЕМЕННОЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ



Инструктор по ФК
Белоус Ольга Юрьевна

Основные направления деятельности коллектива в рамках реализации Программы раннего физического развития детей:

- ориентация на здоровый образ жизни

- сохранение и укрепление здоровья наших воспитанников

- повышение физической подготовленности подрастающего поколения



Для реализации данных направлений
возникла необходимость применения
нетрадиционных средств физического
воспитания

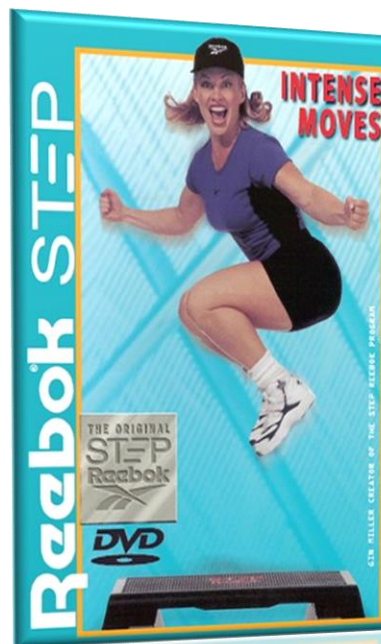
Одним из этих средств являются занятия
степ-аэробикой

Степ-платформа

Небольшая ступенька
высота не менее 8 см и
не более 10 см, шириной
- 25 см, длиной - 40 см,
название которой
произошло от
английского слова «step»
и означает «шаг», можно
изготовить своими
руками.



Степ – аэробика была изобретена в Америке фитнес - инструктором Джин Миллер



Степ- аэробика

Танцевальные занятия при помощи платформы.
Привлекает доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание занятия в зависимости от возраста, физического состояния, подготовленности занимающихся

Степ- аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные точные движения, способствует гармоничному развитию

Задачи занятий степ-аэробикой

- формирование правильной осанки, свода стопы, укрепление костно-мышечного корсета;
- развитие координации движений.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- развитие основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, гибкости);
- улучшение музыкальной и двигательной памяти детей;
- расширение двигательного опыта;
- развитие эстетического вкуса и интереса к занятиям.



Основные правила техники выполнения степ-тренировки

- Выполнять шаги в центр степ-платформы;
- Ставить на степ-платформу всю подошву (без «провисов»);
- Опускаясь со степ-платформы, вставать достаточно близко к ней;
- Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ-платформе ногами;
- Избегать излишнего прогиба спины;
- Держать спину прямо, плечи развёрнутыми, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- Слегка наклоняться вперёд всем телом;
- Выполняя упражнения сбоку от степа, начинать следует с ноги, стоящей вплотную к нему;
- Держать степ-платформу близко к телу при её переносе.

Структура проведения занятий

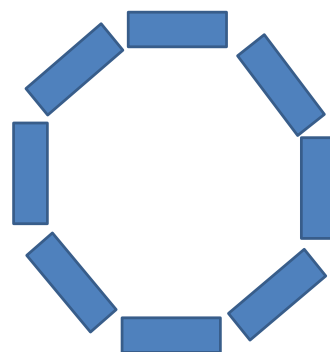
в водной части дети огибают степ-платформу
(ходят или бегают змейкой)



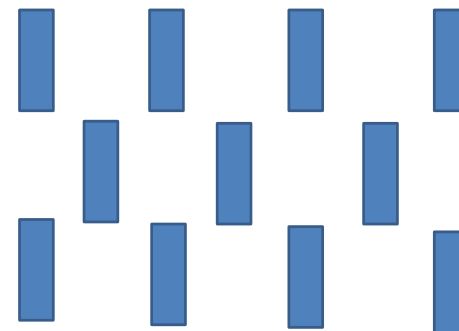
Варианты построений занимающихся



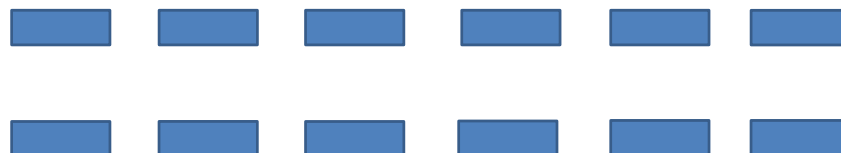
По кругу



В шахматном порядке



В линию (с интервалом, или без)



Структура проведения занятий

в основной части:

в общеразвивающих упражнениях, которые выполняются в виде степ - аэробики и в разных исходных положениях на степе (*стоя, сидя, лёжа*), что развивает чувство равновесия, координацию и способствует развитию ориентировки в пространстве



Структура проведения занятий



В заключительной части:

- подвижные игры с использованием степ - платформ
- упражнения на расслабления;
- релаксация;
- дыхательные упражнения





БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ



Инструктор по ФК
Белоус Ольга Юрьевна