

«Степа-аэробика – как новая технология развития способностей детей»

Степ - аэробика позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей.

Под воздействием упражнений на степ – платформе улучшаются функции сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактика плоскостопия и нарушений осанки.

У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, быть здоровым и бодрым).

Преимущества степ-аэробики:

- В степе используются те же упражнения, что и в классической гимнастике.
- Все они направлены на тренировку мышц сердца, на выработку лучшей координации движений.
- Огромный интерес детей к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.
- Степ-аэробика воздействует на тело комплексно, при этом деликатно корректирует форму ног, развивая нужную группу мышц. Тело будет более стройным, гибким, пластичным и выносливым.
- Степ-аэробика, равно как и все прочие аэробные упражнения, дает результат только при относительно продолжительных (не меньше 30 минут) тренировках средней интенсивности.
- Занятия степ аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая создаёт у детей хорошее настроение.
- Аэробика оказывает положительное действие на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и нервную системы, а также нормализуются артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата.
- Степ просто незаменим при гиподинамии, т. е. недостатком движения. Сегодня от гиподинамии страдает чуть ли не половина человечества, в которую входят и молодежь, школьники и дошкольники.

Формы организации занятий:

Основной формой организации деятельности является групповое занятие.

Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются подвижные игры, круговые тренировки, сюрпризные моменты и др.

В процессе реализации работы по степ-аэробике проводятся показательные выступления.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №39»

**Знакомство с новой технологией:
«Степ-аэробика – как эффективная форма
работы по физическому воспитанию и
развитию дошкольников»**

Подготовила: инструктор по физической культуре
Чермянинова Л.М..

**Упражнения комплексы степ –
аэробики направлены на развитие:**

Временные



Пространственные
ориентировки



Силовые



**Степ - платформа используется
разнообразно:**



**В чем преимущества степ -аэробики
перед обычной аэробикой?**

«Степ» в переводе с английского языка означает «шаг». Шаговая аэробика не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех или иных движений.



**Работу со степами начинаем с
простых, но важных правил**



**В детском саду используются
следующие варианты степ - аэробики:**



**На занятиях по степ - аэробике
решаются задачи**



Степ – аэробика - это

аэробная тренировка, в которой движения выполняются с использованием степ – платформы



Важно!!!



Польза степ – платформы.



Спасибо за внимание!

