

МАДОУ Ивановский д/с
общеразвивающего вида «Буратино»

*Мастер-класс
«Степ-аэробика» в ДОУ*



Цель:
Развивать двигательную активность детей
дошкольного возраста посредством
степ-аэробики.



Задачи:

1. Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет.
2. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой системы организма.
3. Улучшить физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость, чувство равновесия, ориентировку в пространстве.
4. Закреплять умение детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки .
5. Воспитывать морально-волевые качества: внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов, выдержку.

Что такое степ-аэробика? Степ от англ. step- «шаг»- это ритмичные упражнения на все мышцы тела, выполняемые на специальной платформе, именуемой степером.



Степ-платформа



РАССТАНОВКА СТЕПОВ



БАЗОВЫЕ ШАГИ В СТЕП-АЭРОБИКЕ

1. Marsh - ходьба на месте
2. Step - шаг
3. Basicstep - шаг ногой вперед – назад
4. V-step – шаг на степ ноги врозь, назад ноги вместе
5. Steptouch – приставной шаг в сторону
6. Toetouch - касание носком пола или степа
7. Kneecup – «подъем колена вверх»









ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ



Ожидаемые результаты

- У ДЕТЕЙ СФОРМИРУЕТСЯ ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА, УКРЕПИТСЯ КОСТНО-МЫШЕЧНЫЙ КОРСЕТ, УЛУЧШИТСЯ МУЗЫКАЛЬНАЯ И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПАМЯТЬ.
- ПОВЫСИТСЯ УРОВЕНЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ.
- ВОЗРАСТЁТ ИНТЕРЕС К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СФОРМИРУЕТСЯ ОСОЗНАННОЕ ОТНОШЕНИЕ К УКРЕПЛЕНИЮ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ.
- ВОСПИТАННИКИ, ПРОШЕДШИЕ КУРС СТЕП-АЭРОБИКИ, ОСВОЯТ ВСЕ БАЗОВЫЕ ШАГИ И БУДУТ ПРИМЕНЯТЬ ИХ В САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИХ КОМПЛЕКСОВ.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении».

Жан Жак Руссо

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!