

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ЧЕРЕЗ СКАЗКУ В СТЕП-АЭРОБИКЕ



**МБДОУ детский сад №1
г. Крымск
Инструктор по
физической культуре:
Попова Н.Г.**

Степ-аэробика

Степ-аэробика - это оздоровительная аэробика с использованием специальной степ - платформы с регулируемой высотой.



ЗАДАЧИ:

- способствуют процессу роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
- увеличивают работоспособность и двигательную активность;
- формируют правильную осанку;
- содействуют процессу развития и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем;
- развивают артистизм, фантазию, развивают двигательные качества: мышечную силу, выносливость, быстроту, гибкость и координационные способности;
- развивают чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умения согласовывать движения с музыкой;
- способствуют улучшению душевного состояния, снятию стрессов;
- формируют навыки красочности, пластичности и грациозности движений;
- развивают чувство уверенности в себе;
- воспитывают умения эмоционального проявления, непосредственности в творчестве в движениях;
- развивают дружеские отношения, чувство взаимопомощи;
- воспитывает командный дух через синхронные коллективные движения.

Структура занятия.

Занятие по степ-аэробике имеет три четко выраженные части.

Первая часть занятия – аэробная разминка (от 4-5 мин.) в музыкальном темпе и предварительной растяжки продолжительностью от 10 до 15 сек. на одну группу мышц.

Вторая часть занятия степ – аэробики – аэробная часть (15-18 мин.) Это комплекс упражнений с постепенно увеличивающийся интенсивностью и нагрузкой, обязательно постепенным снижением интенсивности (темп движений замедляется). Кроме того, подбираются силовые упражнения на основе группы мышц, незадействованные в предыдущей работе.

Третья часть занятия – постепенное снижение нагрузки. Это медленно выполняемые упражнения на растяжку (3-5 мин.). Их цель – увеличение длины работавшей мышцы и ускорение обмена веществ.





Игровая форма





РАБОТУ СО СТЕПАМИ НАЧИНАЕМ С НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ, НО ВАЖНЫХ ПРАВИЛ:

- 1. ВЫПОЛНЯТЬ ШАГИ В ЦЕНТР СТЕП - ПЛАТФОРМЫ;**
- 2. СТАВИТЬ НА СТЕП-ПЛАТФОРМУ ВСЮ ПОДОШВУ СТУПНИ ПРИ ПОДЪЁМЕ, А, СПУСКАЯСЬ, СТАВИТЬ НОГУ С НОСКА НА ПЯТКУ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ СДЕЛАТЬ СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ;**
- 3. ОПУСКАЯСЬ СО СТЕП - ПЛАТФОРМЫ, ОСТАВАТЬСЯ СТОЯТЬ ДОСТАТОЧНО БЛИЗКО К НЕЙ. НЕ ОТСТУПАТЬ ОТ СТЕП - ПЛАТФОРМЫ БОЛЬШЕ, ЧЕМ НА ДЛИНУ СТУПНИ;**
- 4. НЕ НАЧИНАТЬ ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ РАБОТЕ РУК, ПОКА ОНИ НЕ ОВЛАДЕЮТ В СОВЕРШЕНСТВЕ, ДВИЖЕНИЯМИ НОГ;**
- 5. НЕ ПОДНИМАТЬСЯ И НЕ ОПУСКАТЬСЯ СО СТЕП - ПЛАТФОРМЫ, СТОЯ К НЕЙ СПИНОЙ;**
- 6. ДЕЛАТЬ ШАГ С ЛЁГКОСТЬЮ, НЕ УДАРЯТЬ ПО СТЕП - ПЛАТФОРМЕ НОГАМИ.**

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ:

```
graph TD; A[ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ:] --> B[РАЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДБОР УПРАЖНЕНИЙ]; A --> C[РАВНОМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НАГРУЗКИ НА ОРГАНИЗМ]; A --> D[ПОСТЕПЕННОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ ОБЪЕМА И ИНТЕНСИВНОСТИ НАГРУЗКИ];
```

**РАЦИОНАЛЬНЫЙ
ПОДБОР УПРАЖНЕНИЙ**

**РАВНОМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ
НАГРУЗКИ НА ОРГАНИЗМ**

**ПОСТЕПЕННОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ
ОБЪЕМА
И ИНТЕНСИВНОСТИ НАГРУЗКИ**



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ