

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №4 «Улыбка».

Выступление на родительском собрании:

«Степ – аэробика шаг навстречу здоровью»



Инструктор физо: Позднякова О.В.

г. Рассказово 2016 год.

Дополнительная платная услуга «Степ-аэробика» 2 раза в неделю. Не более 25-30 минут этого времени вполне хватает для того, чтобы получить необходимую физическую нагрузку. Оплата за кружок 250 рублей в месяц. Обувь чешки.

В переводе с английского языка "степ" буквально означает "шаг". Несколько лет назад степ-аэробика была официально признана самостоятельным видом спорта, по которому проводятся соревнования.

Движения на степе довольно просты, их легко выучить. Базовые шаги образуют множество комбинаций. Легкие, ритмичные движения под музыку равноценны пробежке.

Цель: Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами оздоровительно-спортивной степ – аэробики.

В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющие. Этому способствуют занятия со степ доской, т.к. упражнения на ней формируют у дошкольников осанку, укрепляют и развивают сердечно – сосудистую, дыхательную и костно – мышечную системы. Область применения степа довольно широка – это и индивидуальная работа, и самостоятельная двигательная деятельность, и занятия по физической культуре.

Модифицированная программа составлена по программе курса «Физическая культура – дошкольникам» Л. Д. Глазыриной; «Са-фи-дансе» Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г.

«Ритмическая мозаика» А. И.Буренина., «Старт» М. Владос.

Однако в ДОУ высота степ – доски постоянна. Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см, Один комплекс степ-аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение трех месяцев; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться. Частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 ударов в минуту.

Комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Все упражнения основной части выполняются на степе в легком танцевальном ритме с небольшой амплитудой. Заканчивается

комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Результаты работы: показательные выступления на утренниках, в апреле на Муниципальном уровне прошёл конкурс одарённых детей «Искорки Тамбовщины» где дети посещающие кружок заняли 2 место.

Разделы программы

по степ – аэробике.

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

Раздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

Раздел «Танцевальные шаги» направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения, танцевальные этюды.

Раздел «Акробатические упражнения» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

Раздел «Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики

Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют

Видео-ролик «Степ в нашем саду»

