

Мастер-класс «Аэробика на степ-платформах»



*МДОУ-ДС №10 «ЗАБАВА»
Автор: воспитатель Вьюнкова И.С.*

*Чтобы сделать ребенка умным
и рассудительным - сделайте его
крепким и здоровым. Пусть он
работает, действует, бегают,
пусть он находится в
постоянном движении.*

Ж.-Ж.Руссо



Задачи



Укрепление здоровья

**Совершенствование
психомоторных способностей**

**Повышение эмоционального
уровня, психорегуляция**

Техника безопасности

- держать плечи развернутыми, грудь вперед, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- стоя лицом к степ-платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе;
- заниматься в спортивной обуви типа кроссовок, но без ранта, так как можно зацепиться им за ступеньку, особенно если устали;

Основные правила техники

выполнения степ- тренировки:

- выполнять шаги в центр степ-платформы;
- во время занятий ногу ставить на середину ступеньки, на всю ступню, пятка не должна свисать;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ-платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ-доски;
- во время занятий ногу ставить на середину ступеньки, на всю ступню; пятка не должна свисать;

**При разучивании комплекса степ –
аэробики необходимо учитывать
следующие требования:**

- показ педагогом движений должен быть зеркальным, чётким, без искажения ритма;
- наиболее сложные упражнения разучиваются поэтапно, а простые выполняются совместно с педагогом;
- при построении детей необходимо, чтобы все дети видели педагога;
- во избежание неправильного выполнения и запоминания упражнений детьми, педагог должен подсказывать и направлять действия ребенка

Ожидаемые результаты

- Повышение двигательной активности детей;
- Улучшение роста показателей физического развития детей;
- Повышение интереса детей к физкультурным занятиям, к ЗОЖ;
- Улучшение состояния предметно-развивающей среды;
- Повышение уровня педагогической компетенции педагогов и родителей;