

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №7» г. Усинска

Работа кружка дополнительного образования «Аэробика (степ-аэробика)» (из опыта работы)

**Аэробика
для малышей**



Составитель:

Савченко Елена Вадимовна,
инструктор по физической культуре
МБДОУ «ДСОВ №7» г. Усинска

Степ-аэробика для детей — это аэробные циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости и оздоровления организма ребенка.

Индивидуальные снаряды как степы делают занятия по физической культуре более интересными и насыщенными и доставляют детям большое удовольствие.

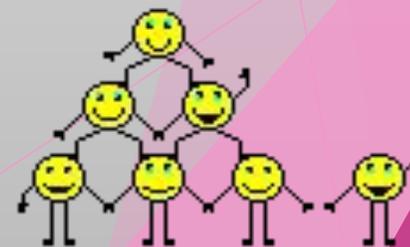


ПРЯМ В ТОЧКУ!

Бодрая, ритмичная музыка, которой сопровождаются занятия степ-аэробикой, создает у детей хорошее настроение.

Варианты организации занятий степ-аэробикой для детей различны:

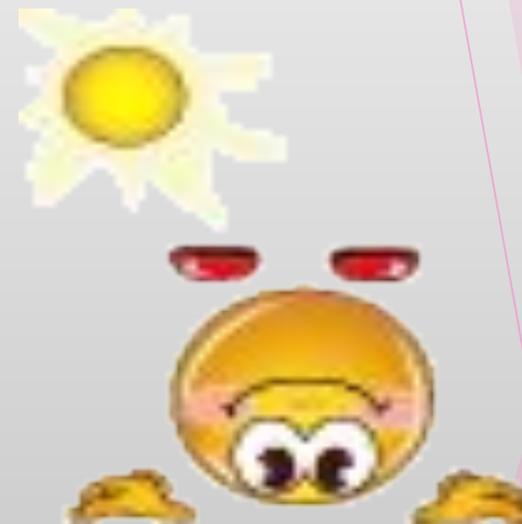
- как часть физкультурного и/или музыкального занятия (продолжительность от 10 до 15 мин.);
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях детей на праздниках;
- как степ-кружок.



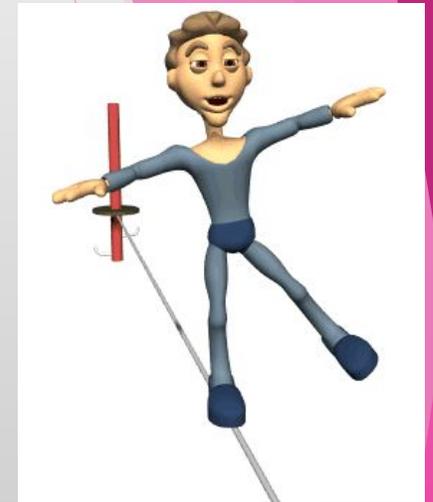
Степ-аэробика – комплекс упражнений с использованием специальной платформы высотой от 8 см до 15 см, длиной 40 см, шириной 25 см.



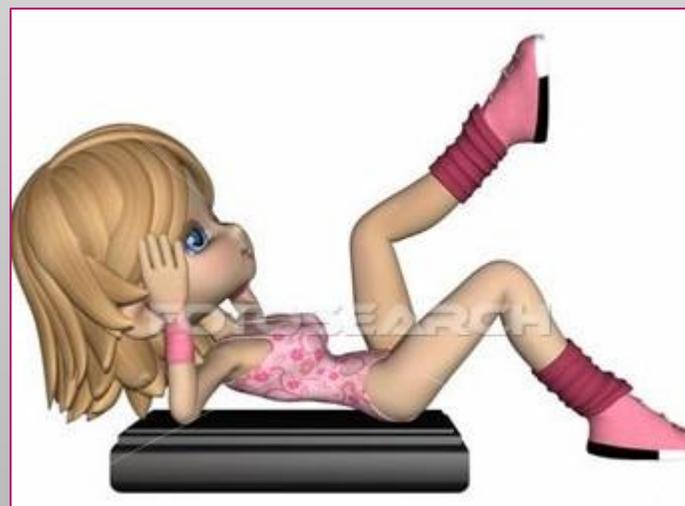
Существует несколько несложных способов подъема на платформу и спуска с нее



Очень важно, чтобы темп не был слишком быстрым. Конечно, интенсивность тренировочного процесса выше при более быстром темпе. Но вам будет намного сложнее контролировать правильность выполнения движений.



Доказано, что занятия степ-аэробикой снижают депрессивность, нервозность, агрессию



На занятиях необходимо следить, чтобы спина была прямая, взгляд устремлен вперёд



Шаг должен быть
легким и
пружинистым



Упражнения обладают позитивным действием на организм, укрепляется дыхательная, сердечно-сосудистая, мышечная и нервная система



Упражнения степ-аэробики очень просты, им не требуется излишнее сосредоточение, концентрация мыслей, в период занятий и выполнения различных движений



Спасибо за внимание!

