

**«СТЕП АЭРОБИКА В ДОУ КАК
СРЕДСТВО
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ»**

Автор :
Яковлева Елена Дмитриевна
инструктор по физической культуре
МДБОУ ЦРР д/с № 8 «Сказка»

Актуальность работы:

- ▣ В условиях возрастания объёма учебно-познавательной деятельности двигательная активность стала занимать более чем скромное место в жизни современного ребёнка-дошкольника.
- ▣ По результатам наблюдений снижен интерес детей к занятиям физическими упражнениями и спортом.
- ▣ Именно в дошкольном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям.

Цель работы:

формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании через занятия с использованием технологии «степ-аэробика».

Технология «Степ-аэробика»



это целый комплекс упражнений различных по темпу и интенсивности, где идет работа всех мышц и суставов, в основе которой – ритмичные подъемы и спуски при помощи специальной платформы- степа.

Задачи :

- ▣ Развивать двигательные качества: мышечную силу, выносливость, быстроту, гибкость и координационные способности;
- ▣ Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем, формированию правильной осанки;
- ▣ Повышать работоспособность и двигательную активность;
- ▣ Развивать потребность в систематических занятиях спортом;
- ▣ Развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умения согласовывать движения с музыкой;
- ▣ Развивать чувство уверенности в себе.
- ▣ Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

Внедрение технологии «Степ-аэробика» в двигательную активность детей



ОРУ с использованием
степ - платформ

Утренняя гимнастика

Использование танцевальных движений с использованием степ- платформ.



Результаты работы

- ▣ - улучшение физических качеств детей;
- ▣ - сформированность знаний детей о степ-аэробике;
- ▣ - освоение детьми главных правил безопасности во время проведения физкультурных занятий;
- ▣ - пополнение словарного запаса детей новой спортивной терминологией;
- ▣ - проявление интереса к занятиям физкультурой у детей;
- ▣ - повышение профессиональной компетентности педагогов;
- ▣ - проявление интереса к занятиям физкультурой и спортом у родителей совместно с детьми.

Приглашаю всех к
сотрудничеству

Спасибо за внимание