

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Чапаевский детский сад «Орешек»
Советского района Республики Крым**

«Крымский фестиваль педагогических инициатив - 2024»

«Степ-аэробика в ДОУ»

Педагог дополнительного образования:
Ахмедова С. А.

2024 г.

Актуальность инновации

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой.

У детей, занимающихся оздоровительной степ-аэробикой повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).



Цель - сохранение и укрепление здоровья детей; содействие физическому развитию, физической подготовленности личности дошкольника средствами аэробики с использованием стена.



Задачи:

- Формирование правильной осанки, развитие мышечной системы через упражнения на стенах – платформах;
- Развитие двигательных способностей детей и физических качеств;
- Повышение интереса детей к занятиям физической культурой, с помощью технологии стена-аэробика.

Атрибуты, используемые для занятий степ-аэробикой:

- степ-платформы;
- гантели;
- ленты;
- мячи;
- гимнастические палки;
- обручи;
- флаги.



Комплексы упражнений степ-аэробики направлены на:

1. Развитие двигательных качеств и умений.



2. Развитие музыкальности.



3. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности



Структура занятия

Вводная часть:

- строевые упражнения;
- игоритмика.



Основная часть:

- танцевальные шаги;
- акробатические упражнения;
- гимнастический этюд.



Заключительная часть:

- самомассаж;
- дыхательные упражнения.



Непосредственно образовательная деятельность



Общеукрепляющие упражнения



Утренняя гимнастика



Степ-платформу на занятиях я также использую во время ходьбы, бега, прыжков как препятствие.



Степ-платформу я использую также в подвижных играх

Передай мяч



Цирковые лошадки



Атомы



Птицы в гнёздах



Польза занятий на степ-платформах

- формирование у детей устойчивого равновесия, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.
- развитие уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости.
- совершенствование точности движений.
- воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.



Спасибо за внимание!

«Я степом наслаждаюсь,
Хожу, хожу, хожу!
Земли едва касаюсь,
Как будто я лечу!
Свободные движенья,
Мне дышится легко!
В отличном настроении,
Шагаю высоко».

