

Консультация: «Оздоровительная работа с использованием степ-платформы»

В настоящее время существуют многочисленные данные, свидетельствующие о наличии неутешительного состояния здоровья подрастающего поколения.

Сегодня нужна система, включающая в себя развитие всех физических качеств человека. Необходимо, чтобы эта система имела значительный оздоровительный рост, обеспечивающий гармоничное развитие личности. К такой системе относится оздоровительная степ аэробика

«Step» в переводе с английского языка означает «шаг». Шаговая аэробика проста, она не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех или иных движений.

Оздоровительная степ – аэробика – это система специально подобранных физических упражнений, при выполнении которых ребенок развивается всесторонне. Степ – аэробика способствует формированию правильной осанки, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению кровообращения, дыхания. С помощью физических упражнений, входящих в комплекс, развиваются и укрепляются крупные мышцы плечевого пояса, туловища, ног.

Оздоровительная степ – аэробика проводится в различных комплексах и позволяет точно дозировать физическую нагрузку в соответствии с возрастом и степенью подготовленности ребенка.

В своей практике применяю разные варианты занятий:

- в форме полных занятий оздоровительно - тренирующего характера (продолжительностью по 25-30 минут);
- как часть занятия (продолжительностью от 10 до 15 минут);
- в форме утренней гимнастики;
- показательные выступления детей на утренниках;
- как развлечение;

Организуя степ – тренировку главное правило не забывать о технике безопасности и физической нагрузке для детей, ее распределении с учетом состояния их здоровья, уровня физической подготовленности. Так более сложные упражнения чередую с менее сложными.

степ – аэробики предполагает постоянное поддержание правильной осанки. Поэтому постоянно напоминаю детям о необходимости сохранения правильного положения тела во время упражнений.

- Держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- Избегать перенапряжения в коленных суставах;
- Избегать излишнего перегиба спины;
- При подъеме или опускании со степ – платформы всегда использовать безопасный метод подъема;

- Стоя лицом к степ– платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют, а совершенстве, движениями ног;
- Не подниматься и не опускаться со степ – платформы, стоя к ней спиной;
- Делать шаг с легкостью, не ударять по степ – платформе ногами.

В ДОУ использую спортивные танцы на степ – платформе в развлечениях, праздниках. Выступления со степ - аэробикой на праздниках показываем родителям достижения детей.

Таким образом, использование степ - платформы позволяет сформировать у детей интерес к занятиям физической культурой, развивает физические навыки и умения, укрепляет здоровье, что является одним из важнейших условий формирования мотивации ЗОЖ, и в подготовке детей к школе.

Занятие со степами- это здоровье!

Занятие со степам это успех!

Занятие со степами- это бодрость!

Степ – платформы есть у нас,

Мы покажем мастер класс!