

16 мая 2018 года Карпова Ольга Вячеславовна провела Открытое родительское собрание для родителей детей, занимающихся дополнительным образованием по программе «Степ-аэробика».

Цели:

- формировать у детей здоровый образ жизни;
- развивать в игровой форме ловкость, быстроту, силу;
- формировать навыки сотрудничества детей друг с другом.

Задачи:

- формировать у детей представление о здоровом образе жизни;
- развивать выразительность двигательных действий;
- формировать у детей элементарные знания и представления о разных видах движений и способах их выполнения;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки в играх-эстафетах, подвижных играх и основных движениях.
- развивать у детей интерес к играм-эстафетам и физическим упражнениям с использованием разных предметов;
- формирование у детей умения играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других; побуждать детей к самостоятельности и умению проявлять активность в играх и упражнениях.

Степ-аэробика для детей- это целый комплекс упражнений различных по темпу и интенсивности, во время выполнения которых идёт работа всех мышц и суставов. Особенностью степ-аэробики является использование специальной степ-платформы, которая позволяет выполнять различные шаги (сеп от англ. step-шаг).

Это нестандартное оборудование способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета, развитию координации движения и дыхательной системы, укреплению сердечно-сосудистой системы, умению ритмически согласованно выполнять простые движения, которые выполняются легко и длительное время не вызывают утомления.

Позитивное воздействие

сеп-платформы:

Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы;

Снижение лишнего веса;

Улучшение осанки;

Укрепление дыхательной системы;

Нормализация деятельности вестибулярного аппарата;

Приобретение необходимых двигательных умений и навыков;

Развитие двигательной памяти;

Упражнения в степ-аэробике просты, поэтому подходят для занятий с дошкольниками.





Основные правила техники выполнения степ-тренировки:

- Выполнять шаги в центр степ-платформы;
- Ставить на степ-платформу всю подошву при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку;
- Опускаясь со степ-платформы, вставать достаточно близко к ней;
- Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ-платформе ногами;
- Держать спину прямо, плечи развёрнутыми, колени расслаблены;
- Наклоняться вперёд всем телом;
- Выполняя упражнения сбоку от степа, начинать следует с ноги, стоящей вплотную к нему;
- Держать степ-платформу близко к телу при её переносе.