



Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ платформе, высота которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений.



МБДОУ детский сад №17 «Березка»

624046, Свердловская область,
Белоирский район, п. Совхозный

Ул. Первомайская 4 «В»

Тел/факс 8 (34377)4-51-67

Эл. почта:

elmira85@bk.ru

Сайт педагога:

https://17bel.tvovsadii.ru/?section_id=771

**Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение
детский сад №17 «Березка»**

**Степ — аэробика в детском
саду**

Степ - платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.



**Емельдяжева
Ильмира Эдуартовна.
инструктор по физической
культуре**

Использование степ – платформ –

это новое направление
оздоровительной работы.

Эффективность занятий на степах

подтверждено опытом

коррекционных медицинских
центров.

Степ-платформа используется
разнообразно:

- в качестве оборудования для формирования основных видов движений: бег, ходьба, прыжки, ползание;
- для подвижных игр;
- для проведения эстафет;
- для выполнения ритмических композиций, танцевальных движений;
- для индивидуальной и самостоятельной двигательной активности.

МЕТОДЫ

1. Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

2. Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

3. Метод повторений.

4. Метод музыкальной интерпретации. 1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.)

5. Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

6. «Калифорнийский стиль». Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.

Особенности организации с детьми ОВЗ в степ-аэробике



Постановка правильного дыхания

Исправление осанки

Компенсация ограничений через творческую составляющую

Восстановление жизненной энергии

Успешная адаптация в коллективе сверстников