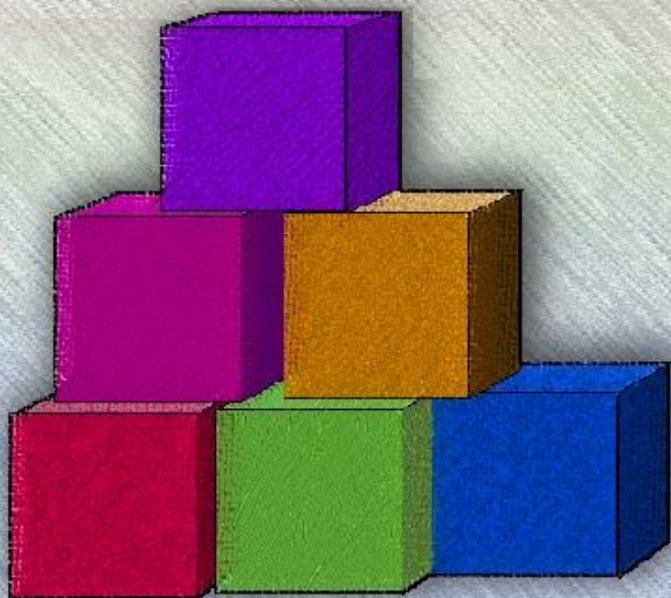


РАЗЛИЧНЫЕ ВАРИАНТЫ
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
СТЕП-ПЛАТФОРМЫ
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ
ДОШКОЛЬНИКОВ



МАУДО «Детский сад №10
Сафарова Юлия
Владимировна

- СТЕП-ПЛАТФОРМА – ЭТО СТУПЕНЬКА ВЫСОТОЙ ДО 10 САНТИМЕТРА, ШИРИНОЙ 25 САНТИМЕТРОВ, ДЛИНОЙ 40 САНТИМЕТРОВ.
- СТЕП-АЭРОБИКА – РАЗНОВИДНОСТЬ АЭРОБИКИ, ГДЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ С ПОМОЩЬЮ СТЕП-ПЛАТФОРМЫ, В ОСНОВНОМ С НАГРУЗКОЙ ЦИКЛИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА, ВЫЗЫВАЮЩЕЙ АКТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ И ДЫХАНИЯ, УСИЛИВАЮЩЕЙ ОБМЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ.
- ЗАНЯТИЯ СО СТЕПОМ СПОСОБСТВУЮТ:
 - ФОРМИРОВАНИЮ ОСАНКИ, КОСТНО-МЫШЕЧНОГО КОРСЕТА, РАЗВИВАЮТ ПОДВИЖНОСТЬ В СУСТАВАХ, ФОРМИРУЮТ СВОД СТОПЫ;
 - РАЗВИТИЮ РАВНОВЕСИЕ И КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ;
 - УКРЕПЛЕНИЮ И РАЗВИТИЮ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ;
 - ФОРМИРОВАНИЮ УМЕНИЯ РИТМИЧЕСКИ СОГЛАСОВАННО ВЫПОЛНЯТЬ ДВИЖЕНИЯ.
- ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СТЕПОВ:
 - НА ФИЗКУЛЬТУРНОМ ЗАНЯТИИ: В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ И ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ, КАК КОМПЛЕКС ОРУ;
 - В САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ;
 - В ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ И ЭСТАФЕТАХ;
 - В ФОРМЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ;
 - В ПОКАЗАТЕЛЬНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЯХ.

СТЕПЫ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ
ЧАСТИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ

ДЛЯ РАЗМИНКИ ВО ВРЕМЯ ХОДЬБЫ И
БЕГА.



КАК КОМПЛЕКС ОФУНЕРАЗВИБАЮЩИХ УПРАЖНЕНИИ



МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

- КОМПЛЕКС СТЕП-АЭРОБИКИ ВЫПОЛНЯЕТСЯ ДЕТЬМИ В ТЕЧЕНИИ 3 МЕСЯЦЕВ, НЕКОТОРЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО МЕРЕ ИХ УСВОЕНИЯ МОГУТ ВИДОИЗМЕНЯТЬСЯ, УСЛОЖНЯТЬСЯ.
- ПРИ РАСПРЕДЕЛЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ НЕОБХОДИМО ПРАВИЛЬНО ДОЗИРОВАТЬ НАГРУЗКУ, ЧСС НЕ ДОЛЖНА ПРЕВЫШАТЬ 150 – 160 УДАРОВ В МИНУТУ.
- ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СТЕП-АЭРОБИКИ СЛЕДУЕТ ПОСТОЯННО НАПОМИНАТЬ ДЕТЯМ ОБ ОСАНКЕ, ПРАВИЛЬНОМ ДЫХАНИИ И ПОСТАНОВКЕ НОГИ НА СТЕП-ПЛАТФОРМУ.
- БОЛЕЕ СЛОЖНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ЧЕРЕДУЮТСЯ С МЕНЕЕ СЛОЖНЫМИ.
- СЛОВЕСНЫЕ КОМАНДЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ КРАТКИМИ И ЧЁТКИМИ.
- ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ В ОДНУ И ДРУГУЮ СТОРОНУ.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТЕП-ПЛАТФОРМЫ
ПОЗВОЛЯЕТ СФОРМИРОВАТЬ
У ДЕТЕЙ ИНТЕРЕС К ЗАНЯТИЯМ ФИЗКУЛЬТУРОЙ,
СВОИМ ДОСТИЖЕНИЯМ, ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ВАЖНЕЙШИМ
УСЛОВИЕМ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ.**