«Современные здоровьесберегающие технологии формирования культуры здорового и безопасного образа жизни у воспитанников дошкольной образовательной организации»

Степ - платформа - это увлекательно и полезно

В последние годы наблюдается снижение двигательной активности детей, которые проводят свой досуг, сидя за компьютерами или телевизором. Из-за малой двигательной активности и переедания уже в раннем возрасте возникает ожирение. Поэтому чрезвычайно важно привлекать детей к регулярным занятиям физической культуры с раннего детства. Привлекая детей к регулярным занятиям, доставляющим им удовольствие, предлагаю использовать степ – аэробику.

Особенностью степ – аэробики является использование специальной степ – платформы. Платформа позволяет  выполнять различные шаги («степ» в переводе с английского «шаг»), напрыгивание на нее, спрыгивание, ее можно использовать для выполнения упражнений для брюшного пресса, спины и т.д. Это нестандартное оборудование способствует формированию осанки, костно–мышечного корсета; развитию координации движений; укреплению сердечно – сосудистой и развитию дыхательной системы, умению ритмически согласованно выполнять простые движения.

 **Рекомендации.**

Занимаясь, степ - аэробикой, надо соблюдать основные правила.

В первую очередь нужно обучить детей правильно вставать на степ:

1.  обе ноги должны быть слегка расставлены и обращены носками вперед;

2.  выполняя упражнения сбоку от степа, начинать, следует с ноги, стоящей вплотную к степу;

3.  ставить ногу надо ближе к центру степа, иначе она может соскользнуть;

4.  ступню ставить на платформу полностью;

5.  спину держать прямо;

6.  не делать резких движений.

 **Основные элементы упражнений в степ – аэробики.**

**1.**   **Базовый шаг.**

Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой ноги.

**2.**   **Шаги – ноги вместе, ноги врозь.**

Из и.п. стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

**3.**   **Шаг через платформу.**

Из и.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой.

**4.**    **Шаги – ноги вместе, ноги врозь.**

(и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе)

И.п. может быть лицом к степу, боком, с левой или правой стороны, а также позади. Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.

Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела).

Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха.

Размер степ – платформы:

Высота – 10 см. Ширина – 20 см. Длина – 40 см.

**Позитивное воздействие степ – платформы.**

Занятия степ  аэробикой оказывает положительное влияние на организм детей, их развитие с учетом возрастных особенностей, рационально подобранных средств и методик.

Позитивное воздействие таких занятий выражается в следующем:

1. Профилактика заболеваний сердечно – сосудистой системы.

2.  Снижение лишнего веса.

3.  Улучшение осанки.

4.  Приобретение необходимых двигательных умений и навыков.

5.  Развитие двигательной памяти.

6.  Укрепление дыхательной системы.

7.   Нормализует деятельность вестибулярного аппарата.

**Игровые задания на степах.**

**«Птички на ветке»** -      сидение на корточках на степе.

**«Флюгер на крыше»** - кружение в обе стороны на степе. Одна рука отведена в  сторону.

**«Самолет»** -       стоя на степе, ноги вместе руки в стороны на высоту плеч,  руки – крылья самолета, который при полете делает наклон то вправо, то влево.

**«Пингвины»** - спрыгивание, запрыгивание на степ.

**«Перебрось мяч»** -  парное упражнение. Перебрасывание мяча, стоя на степах.

«Аист на крыше» - стойка на одной ноге с открытыми глазами.

**«Стойкий оловянный солдатик»** - стойка на степе на одной ноге, вторая согнута в колене, отведена назад.

**«Стоп - кадр»** - имитация фотографических изображений (варианты).

**«Египетский шаг»** - стоя на степе (по длине степа) – носок одной ноги касается пятки другой.

**«Великан»** - стоя на носочках на степе, потянуть руки вверх.

**«Кран»** - стоя на степе ноги на ширине плеч, руки к плечам, выдвинуты вперед. Поднять правую ногу, согнутую в колене, прикоснуться коленом к левому локтю, вернуться в и.п. то же – левой ногой.

**«Стрекоза»** - стоя на степе на носках, руки на поясе, локти назад.

 

