

Степ платформы есть у нас, мы покажем мастер класс!

Занятия по степ - аэробике

Цель: научить детей различным видам ритмичных движений на степе, умению свободно и ритмично двигаться, управляя своими движениями под музыку

Задачи:

- формировать умение выполнять движения на степе;
- учить исполнять небольшие танцевальные этюды с использованием степа;
- формировать равновесие, координацию движений и правильную осанку;
- воспитывать интерес к спортивным упражнениям и здоровому образу жизни



Наши первые занятия!



Открытое занятие «По ступенькам здоровья»



**Подвижные игры
на степ-платформах**



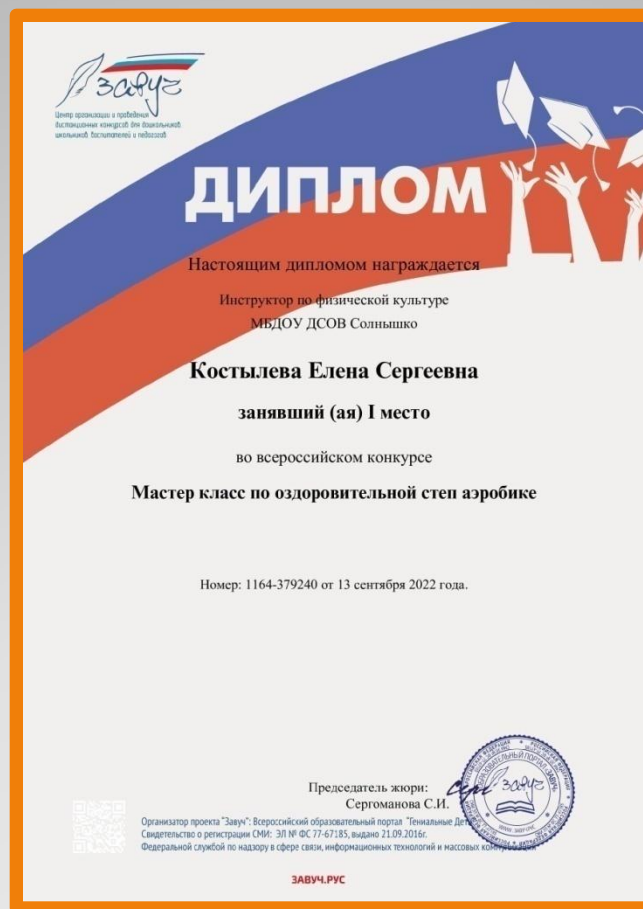
Релаксация

Вывод

В результате освоения программы дополнительного образования по степ-аэробике за первый год обучения средняя группа «Лапушки» овладела базовыми шагами и изучили несколько музыкальных ритмических композиций.

Из всего выше сказанного, можно сделать вывод, что правильная организация занятий по степ-аэробике с детьми дошкольного возраста, способствует развитию всего детского организма.

Так же занятия степ-аэробикой развивают у детей физические качества и координационные способности: способность ориентироваться в пространстве, способность к выполнению движений в заданном ритме, способность к перестроению движений, способность к произвольному расслаблению мышц. Поставленные задачи выполнены, свою работу считаю удовлетворительной



Участие во всероссийском конкурсе