

МАДОУ НТГО детский сад «Чебурашка»



**«Развитие физических качеств дошкольников
посредством использования элементов
современных технологий: скиппинг, джампинг,
фитнес и нейротехнологии».**

**Заседание ММО
инструкторов по ФК
апрель, 2024**

Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста посредством использования элементов детского фитнеса – степ – платформы.



Цель: создание условий, для укрепления здоровья и разностороннего развития личности дошкольника средствами развития оздоровительной степ – аэробики.

Задачи:

1. Развивать двигательные способности и физические качества: быстроту, гибкость, ловкость, координацию движений.
2. Формировать навыки правильной осанки, развивать мышечную систему в ходе упражнений на степ-платформах.
3. Формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
4. Воспитывать эмоционально – положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
5. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Актуальность:

Степ-аэробика развивает подвижность суставов, формирует своды стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, помогает вырабатывать хорошую осанку, красивые выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию.

*Ни имитация, ни образы не дают
такого положительного
результата при выполнении
двигательных заданий, как
оборудование и пособия.*

С. Я. Файнштейн



«STEP» в переводе с
английского языка
означает «ШАГ»







Степ – аэробика интересна и разнообразна, в движениях много элементов спуска и подъёма.





Занятия степ – аэробикой
интересны как девочкам, так и
мальчикам.







Степ-аэробика для детей – это
целый комплекс упражнений
различных по темпу и
интенсивности



Степ – аэробика – один из самых простых и эффективных стилей и направлений аэробики.





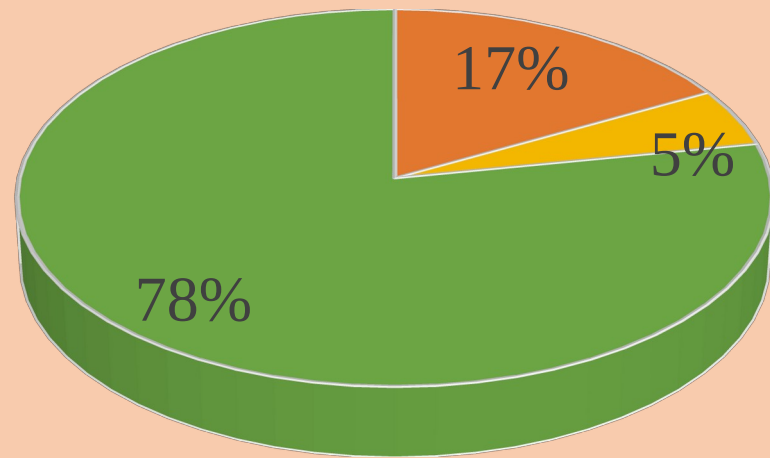
Степ – аэробика –
это здоровье,
бодрость,
радость, фантазия
и творчество
детей.





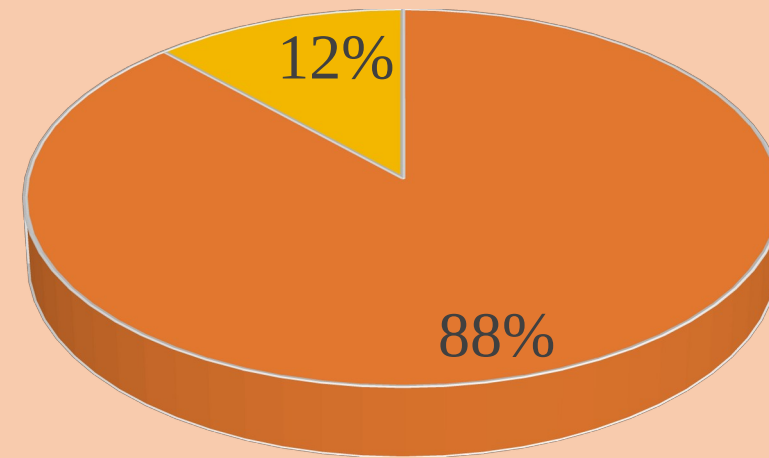


Показатели уровня физической подготовленности



Начало года

Высокий
Средний
Низкий



Конец года

Высокий
Средний
Низкий

Спасибо за внимание!