

Степ-аэробика

2 Слайд.

Содержание

- Что такое аэробика для детей?
- Разновидности аэробики?
- Степ-аэробика (история)
- Преимущества степ-аэробики
- Чем полезна степ-аэробика для детей дошкольного возраста?
- практика

3 слайд.

Что такое аэробика для детей.

При слове «аэробика» у большинства взрослых появляется довольно чёткая стереотипная ассоциация — группа худеющих женщин в купальниках совершают одновременно упражнения, направленные, естественно, на снижение веса. Но это лишь часть правды. Существует аэробика общая и лечебная, а также аэробика для детей, которой и посвящена моя тема

Аэробика представляет собой особый вид гимнастики, состоящей из аэробных упражнений, которые нужно выполнять под музыку. Музыкальное сопровождение помогает удерживать ритм и следить за чёткостью и быстротой выполнения комплекса движений.

Детская аэробика возникла как модификация взрослого комплекса упражнений. Она включает в себя **ритмику, ходьбу и бег, прыжки и упражнения на растяжку. Сегодня элементы аэробики для детей вводят в программы физической подготовки в садах и школах.**

4 слайд.

разновидности аэробики

Существует три основных вида аэробики — оздоровительная, танцевальная и спортивная. В последние пару десятилетий этот небольшой список пополнился ещё двумя позициями — степ и силовой аэробикой. Но в реальности ассортимент куда шире.

5 слайд

-оздоровительная сочетание различных физических упражнений, которые выполняются под музыку и применяются в спортивных и в оздоровительных целях.

6 слайд

-танцевальная Ритмическая гимнастика, регулирующая уровень нагрузки. Обладает отличным оздоровительным эффектом. Включает в себя не только упражнения на развитие мышц, но и элементы танца. Отдельно выделяют **танго-аэробiku, джаз-аэробiku, латин и хип-хоп, а также сити-джем и фанк-аэробiku.** Тут уж кому какая музыка и стиль ближе к душе.

7 слайд

-спортивная Это спорт в самом прямом его понимании. Координация сложная, упражнения многосоставные. К этому виду относят кик-аэробiku, бокс-аэробiku, памп-аэробiku

8 слайд

-силовая Комплексы упражнений связаны с повышенными нагрузками и отягощением в виде гантелей и утяжелённых палок. Такой вид ускоряет обмен веществ и помогает справиться с ожирением.

9 слайд

-степ

Отличная тренировка для опорно-двигательного аппарата. Выполняется при помощи специальных платформ высотой до десяти сантиметров. В последнее время по ней проходят зрелищные и красивые чемпионаты.

Теперь поговорим подробнее про степ-аэробiku.

10 слайд

Степ-аэробика

Это танцевальная аэробика, которая проводится на специальных платформах, называемые "степами". Упражнения здесь очень просты и их может выполнить любой человек, не зависимо от возраста и степени физической подготовленности. Но эффект этих упражнений действительно впечатляет.

11 слайд

платформа имеет механизм, с помощью которого можно регулировать высоту. Это необходимо для того чтобы регулировать интенсивность тренировки, так как для новичка нужен низкий степ, а профессионал с удовольствием будет заниматься на самом высоком положении платформы.

12 слайд

История степ-аэробики

В конце XX века Джин Миллер разработала новую методику – степ-аэробику, это изобретение помогло ей разработать колено после сильной травмы. Американка использовала для тренировки ступени, ведущие в дом, и добилась невероятных результатов. Воодушевившись полученными результатами, Джин решила превратить реабилитационную программу в новый вид фитнеса, который увлек миллионы людей, поддерживающих свое тело в тонусе.

Со временем данная программа получила название «степ-аэробика» и получила широкое распространение среди приверженцев здорового и активного образа жизни. Ученые всего мира пришли к тому, что занятия степ-аэробикой позволяет спортсменам поддерживать себя в форме и восстанавливаться после травм.

13 слайд

Преимущества степ-аэробики

- ❖ Упражнения просты – их могут выполнять люди любого возраста
- ❖ Занятия степ-аэробикой позволяют улучшить осанку, сделать движения более точными красивыми.
- ❖ Занятия прекрасно сжигают калории
- ❖ Степ-аэробика обладает оздоровительными функциями. Она благоприятно влияет на весь организм, укрепляя мышцы, сердце, нервную систему. Упражнения нормализуют давление и работу вестибулярного аппарата.

14 слайд

Чем полезна степ-аэробика для детей дошкольного возраста?

- ❖ **Укрепляет здоровья. Приобщает к здоровому образу жизни**
- ❖ **Развивает двигательные качества и умения**
- ❖ **Развивает музыкальность**
- ❖ **Развивает психические процессы**
- ❖ **Улучшает эмоциональное состояние**
- ❖ **Развивает координационные способности**
- ❖ **Усиливает деятельность дыхательных ферментов, т.е повышается способность мышц потреблять кислород**

15 слайд

Таким образом, использование в практике работы занятий физической культурой на основе степ-аэробики, базирующихся на учете возрастных особенностей детей дошкольного возраста, позволит повысить эффективность процесса физического воспитания.

Степ-аэробика



ПОДГОТОВИЛА:
ИНСТРУКТОР ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ГЕРАСКИНА ДИАНА
ДМИТРИЕВНА

Содержание



- 1. ЧТО ТАКОЕ АЭРОБИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ?**
 - 2. РАЗНОВИДНОСТИ АЭРОБИКИ?**
 - 3. СТЕП-АЭРОБИКА (ИСТОРИЯ)**
 - 4. ПРЕИМУЩЕСТВА СТЕП-АЭРОБИКИ**
 - 5. ЧЕМ ПОЛЕЗНА СТЕП-АЭРОБИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА?**
 - 6. ПРАКТИКА**

Что такое аэробика для детей?



АЭРОБИКА ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ОСОБЫЙ ВИД ГИМНАСТИКИ, СОСТОЯЩЕЙ ИЗ АЭРОБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЕ НУЖНО ВЫПОЛНЯТЬ ПОД МУЗЫКУ. МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОМОГАЕТ УДЕРЖИВАТЬ РИТМ И СЛЕДИТЬ ЗА ЧЁТКОСТЬЮ И БЫСТРОТОЙ ВЫПОЛНЕНИЯ КОМПЛЕКСА ДВИЖЕНИЙ.

Разновидности аэробики



СУЩЕСТВУЕТ ТРИ ОСНОВНЫХ
ВИДА АЭРОБИКИ—
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ,
ТАНЦЕВАЛЬНАЯ И
СПОРТИВНАЯ. В ПОСЛЕДНИЕ
ПАРУ ДЕСЯТИЛЕТИЙ ЭТОТ
НЕБОЛЬШОЙ СПИСОК
ПОПОЛНИЛСЯ ЕЩЁ ДВУМЯ
ПОЗИЦИЯМИ — **СТЕП И СИЛОВОЙ**
АЭРОБИКОЙ.

Разновидности аэробики



ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ



Разновидности аэробики



ТАНЦЕВАЛЬНАЯ



Разновидности аэробики



СПОРТИВНАЯ



Разновидности аэробики



СИЛОВАЯ



Разновидности аэробики



СТЕП



Степ-аэробика (история)



СТЕП-АЭРОБИКА

ЭТО ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА, КОТОРАЯ ПРОВОДИТСЯ НА СПЕЦИАЛЬНЫХ ПЛАТФОРМАХ, НАЗЫВАЕМЫЕ "СТЕПАМИ". УПРАЖНЕНИЯ ЗДЕСЬ ОЧЕНЬ ПРОСТЫ И ИХ МОЖЕТ ВЫПОЛНИТЬ ЛЮБОЙ ЧЕЛОВЕК, НЕ ЗАВИСИМО ОТ ВОЗРАСТА И СТЕПЕНИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ. НО ЭФФЕКТ ЭТИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВПЕЧАТЛЯЕТ.

Степ-аэробика (история)



СТЕП-АЭРОБИКА



Степ-аэробика (история)



ИСТОРИЯ СТЕП-АЭРОБИКИ

В КОНЦЕ XX ВЕКА ДЖИН МИЛЛЕР РАЗРАБОТАЛА НОВУЮ МЕТОДИКУ – СТЕП-АЭРОБИКУ, ЭТО ИЗОБРЕТЕНИЕ ПОМОГЛО ЕЙ РАЗРАБОТАТЬ КОЛЕНА ПОСЛЕ СИЛЬНОЙ ТРАВМЫ. АМЕРИКАНКА ИСПОЛЬЗОВАЛА ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ СТУПЕНИ, ВЕДУЩИЕ В ДОМ, И ДОБИЛАСЬ НЕВЕРОЯТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ. ВООДУШЕВИВШИСЬ ПОЛУЧЕННЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ, ДЖИН РЕШИЛА ПРЕВРАТИТЬ РЕАБИЛИТАЦИОННУЮ ПРОГРАММУ В НОВЫЙ ВИД ФИТНЕСА, КОТОРЫЙ УВЛЕК МИЛЛИОНЫ ЛЮДЕЙ, ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ СВОЕ ТЕЛО В ТОНУСЕ.

Преимущества степ-аэробики



- ❖ **УПРАЖНЕНИЯ ПРОСТЫ – ИХ МОГУТ ВЫПОЛНЯТЬ ЛЮДИ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА**
- ❖ **ЗАНЯТИЯ СТЕП-АЭРОБИКОЙ ПОЗВОЛЯЮТ УЛУЧШИТЬ ОСАНКУ, СДЕЛАТЬ ДВИЖЕНИЯ БОЛЕЕ ТОЧНЫМИ КРАСИВЫМИ.**
- ❖ **ЗАНЯТИЯ ПРЕКРАСНО СЖИГАЮТ КАЛОРИИ**
- ❖ **СТЕП-АЭРОБИКА ОБЛАДАЕТ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМИ ФУНКЦИЯМИ. ОНА БЛАГОПРИЯТНО ВЛИЯЕТ НА ВЕСЬ ОРГАНИЗМ, УКРЕПЛЯЯ МЫШЦЫ, СЕРДЦЕ, НЕРВНУЮ СИСТЕМУ. УПРАЖНЕНИЯ НОРМАЛИЗУЮТ ДАВЛЕНИЕ И РАБОТУ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА.**

Чем полезна степ-аэробика для детей дошкольного возраста?



- ❖ **УКРЕПЛЯЕТ ЗДОРОВЬЯ. ПРИОБЩАЕТ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**
- ❖ **РАЗВИВАЕТ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА И УМЕНИЯ**
- ❖ **РАЗВИВАЕТ МУЗЫКАЛЬНОСТЬ**
- ❖ **РАЗВИВАЕТ ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ**
- ❖ **УЛУЧШАЕТ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ**
- ❖ **РАЗВИВАЕТ КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ**
- ❖ **УСИЛИВАЕТ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ФЕРМЕНТОВ, Т.Е ПОВЫШАЕТСЯ СПОСОБНОСТЬ МЫШЦ ПОТРЕБЛЯТЬ КИСЛОРОД**

Практика

