

**МБДОУ «Детский сад комбинированного
вида № 14 Сардаана»**



**«Этно – Степ»
для детей старшего
дошкольного возраста.**


**Физ. Инструктор
Ефимова Дарьянна Мартовна**

Цель : Формирование у детей основ здорового образа жизни и осознанной потребности и систематических занятиях спортом .Приобщение детей к физической культуре и ЗОЖ посредством использования «Этно-Степ».






Задачи «Этно –Степ»

- 1. Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет;
 - 2. Развивать координацию движений;
 - 3. Укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему;
 - 4. Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.);
 - 5. Улучшать музыкальную и двигательную память детей;
 - 6. Расширять двигательный опыт детей;
 - 7. Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям.
- 



- Степ , в качестве гимнастики , был изобретен в США известным фитнес –иснтруктором Джиной Миллер.
- «Степ»- в переводе с английского означает шаг.
- «Степ» – это небольшая ступенька , приподнятая платформа , высота которой не превышает 20 см.



Использование степ- платформ - это новое направление оздоровительной работы .

Эффективность занятий на степах подтверждено опытом коррекционных медицинских центров Европы.

Степ – платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.



Этно – Степ предусматривает выполнение старшими дошкольниками якутских танцевальных движений с использованием Степ-платформы. Технология способствует укреплению двигательной , нервной, дыхательной , мышечной , сердечно –сосудистой систем организма.



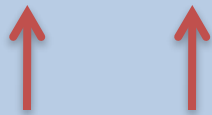
Правила техники «Этно-Степ»

1. Выполнять шаги в центр степ- платформы
2. Ставить на степ –платформы всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь ставить ногу с носка на пятку прежде чем сделать следующий шаг.
3. Опускаясь со степ – платформы , оставаться стоять достаточно близко к ней.
4. Не отступать больше , чем на длину ступни от степ- платформы.
5. Не начинать обучение детей работе рук пока они не овладеют в совершенстве , движениями ног.
6. Делать шаг с легкостью , не ударять по степ – платформе ногами.
7. Не поднимать и опускаться со степ –платформы , стоя к ней спиной.

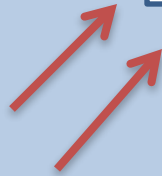


Базовые шаги в «Этно-Степ»

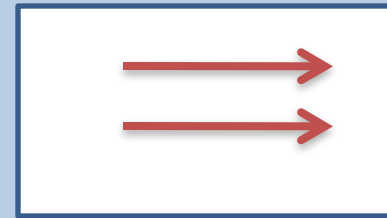
Спереди



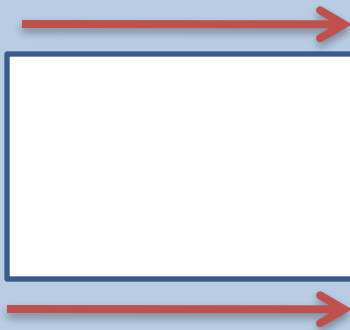
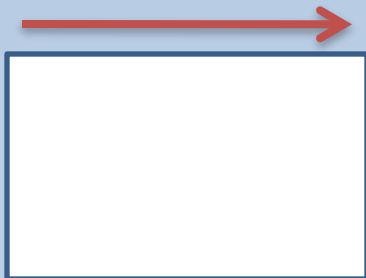
С угла



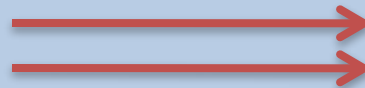
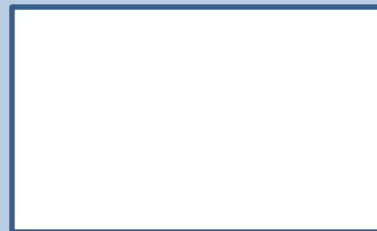
Сверху



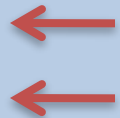
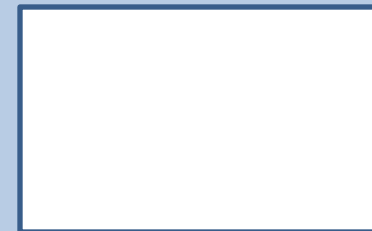
По сторонам



Сбоку



С конца





**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!!!**