Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 23 с. Шурскол»

Мастер класс по степ-аэробике:

«Весёлый степ»

Составитель:

Инструктор по ФК

Стрешкина К.Р

2018

Здравствуйте Уважаемые коллеги! Приветствую вас на нашем мастер классе «Весёлый степ».

Актуальность степ-аэробики заключается в том, что вид детского фитнеса – степ-аэробика, это современный и достаточно эффективный инструмент в пропаганде здорового образа жизни. Но самое главное достоинство степ - аэробики — ее оздоровительный эффект. Фитнес (англ.fitness,от глагола «tofit» -соответствовать, быть в хорошей форме) в более широком смысле - это общая физическая подготовленность организма человека.

 Возможности применения степ-аэробики широки, диапазон упражнений огромен, и под умелым руководством педагога они являются мощным комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном и образовательном, так и воспитательном направлении развития личности человека. Занятия оздоровительной направленности с использованием степ платформ не ставят задачу достижения каких-либо спортивных результатов или лечения болезней (как в ЛФК) и доступны практически всем детям. Это программа актуальна для нашего поселка, так как выбрана нашими родителями.

Предлагаю выйти 10-ти участникам и принять в нашем мастер классе активное участие вам предстоит перевоплотиться в наших воспитанников.

Ребята давайте построимся в паровозик (колонну). Едем мимо кочек и бугров чух-чух, мимо ёлок и кустов чух-чух. Затем включается песня прыг прыг да скок( выполняем прыжки).

А теперь давайте поиграем в игру «Займи свою дощечку».

По моему сигналу «Побежали!»(музыка уи-уаа), занимаем степы.

Молодцы, каждый на своём месте.

***Игра «Я люблю степ»***

Придумал друг мой озорной веселую игру (шаг на степ и со степа правой ногой)

Теперь игра его со мной и в холод и в жару! (шаг на степ и со степа левой ногой)

Себя он стукнул по лбу: «Хей! » (стоя на степе, имитируя удар по лбу произнести «Хей»- притоп правой ногой на степ, руки поднять вверх);

Пора позвать сюда друзей (руки в сторону, на степе, спустится затем)

Когда пришли к нему друзья (встают на степ)

Он крикнул им: «Привет! » (стоя на степе - дети произносят слово «привет»)

Эх, как безумно рад вам я, не виделись сто лет (Показываем радость)

Спасибо вам, спасибо вам!  Спасибо вам, друзья! (делают наклоны с руками)

За то, что любите вы степ, без памяти как я!

**Релаксация (музыка)**

Занимались мы , играли и немножечко устали. (качаем головой)

Сядем дружно мы в кружок, отдохнем с тобой дружок. (обнять коленочки)

Спинку покачаем

Головкой покиваем

Я на солнышко гляжу

Ему ручками машу.

Спинка ровная, прямая и всегда будет такая!

 Вот и подошёл конец нашего мастера класса!

Спасибо вам за участие!!! Я готова ответить на ваши вопросы.