Разработали и провели

Инструктор ФК СОШ МБОУ № 19 имени Романа Катасонова

Наливайко Н.В.

Клочкова А.В.

Физкультурные занятия у дошкольников с использованием степ-платформы.

Степ- платформа появилась в 1989 году.

Её придумала американка Джин Миллер, после того как получила трамву колена. Задумывалась она как маленькая скамеечка, которую можно испоьзовать для востановления тамвированного колена.

Со временем временем Джин начала усложнять свои тренеровки. Она была удивлена их результатам. Укрепились мышцы бедёр, икроножные мышцы, мышцы спины. Развилась ловкость, выносливость, креплялась сердечно-сосудистая система.

Для удобства занятиями на степах появились переносные степ- платформы.

В зависимости от подготовки занимающего степ- платформы можно сделать, прикрепвив к ним ножки, выше или ниже, также появились и платформы для детей.

Физкультурные занятия для детей дошкольного возраста делают их интересными, дети получают положительные эмоции, помогают импровизировать, но в первую очередь укрепляют здоровье, развивабт такие физические качества, как сохранение равновесия, ловкость, выносливость, укрепляют мышцы спины, ног.

На занятиях физкультуры с использованием степ- платформы для детей рекомендуется использовать разнообразные упражнения с музыкальным сопровождением.

Так дети будут стараться выполнять упражнения ритмично и динамитично, доставляя детям удолетворение и радость.

Хорошо подобронное музыкальное сопровождение помогает закреплять у детей мышечную память, а слуху запоминать движения , так-же музыка позволяет двигаться ребёнку красиво и ритмично.



