Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Берёзка»

комбинированного вида Купинского района

**Мастер- класс для родителей**

**совместно с детьми**

**« Степ- аэробика в ДОУ»**

Разработал: инструктор по ФИЗО

Емельянова Л.А

Степ аэробика для детей- Это целый комплекс различных упражнений по темпу и интенсивности, идет работа всех мышц и суставов в основе, которой ритмичные подъёмы и спуски при помощи специальной платформы – степа. Её выполняют под ритмическую музыку сочетают с движениями различными частями тела( руками, головой). Привлекая эмоциональностью и созвучием современными танцами, степ- аэробика позволяет исключить монотонность в выполнении движений, поддерживает хорошее самочувствие ребенка, его жизненный тонус.

**« Веселая степ- аэробика»**

Ход совместной двигательной деятельности

**1 часть.**

Дети и родители становятся перед степами..

Ведущий: Здравствуйте. Я очень рада встречи с вами!

По порядку становитесь, подтянитесь , не ленитесь!

Внимание! Внимание1 Спешу вам сообщить.

На степ- аэробика хочу вас пригласить.

Ведущий: Чтоб здоровым быть сполна нужно двигаться всегда.

Степ –аэробика ведет нас к здоровью, к хорошему настроению, бодрости духа и тела, будет стройная фигура от занятий физкультурой.

Вы ребятки помогите, всему маму научите.

Все собрались? Все здоровы? Заниматься вы готовы?

У меня спина прямая.

Я наклонов не боюсь.

Выпрямляюсь, прогибаюсь.

Поворачиваюсь.

**2 часть :Разминка**

Ходьба « змейкой» между рядами степов.

Ходьба на пятках , руки на поясе.

Ходьба на носках, руки на поясе.

Нога на степе наклоны к правой, затем к левой ноге.

Ходьба по кругу, вокруг степов.

**3 часть: На степах**

Степ – платформы есть у нас мы покажем мастер класс!

Под песню группы Дети « Время придет»

Ходьба на месте. Поочередно ставить носок ноги на степ, руки на поясе. Поочередный шаг на степ.

Тоже самое с движениями рук спе6ред, вверх, в стороны, вниз.

Ходьба на степ широким шагом, с 3-мя хлопками.

Шаг на степ с высоким коленом( поочередно).

Шаг на степ, задней ногой мах назад.(поочередно)

Шаг со степа в сторону, руки в сторону.

Шаг на степ, руки вверх, шаг со степа, руки вниз;

Шаг на степ, сход со степа вперед, обойти степ, ходьба на месте 4 раза;

Шаг с махом ноги вперед (поочередно).

Ходьба на месте перед степом.

Шаг на степ вперед правой затем левой, затем спустить правую , левую степ между ног. Снова поднять правую, затем левую и спустится со степа. Встать лицом перед степом.

Шаг с подьемом колена ( одной ногой 10 раз)

Другой ногой 10 раз.

Шаг на степ, махи ногой назад ( одной ногой 10 раз)

Другой ногой тоже самое.

Шаг на степ, выпад в сторону, подъём колена по 5 раз на одну ногу, и по 5 раз на другую.

Шаг на степ, спустится вниз вперед со степа, подняться назад на степ , прыжок со степа вниз , назад. ( 4 раза)

Тоже самое, только ноги при прыжке врозь.(4 раза)

Выпады. Выполняются на пол, одна нога на платформе одна на полу( поочередно.

Шаг на степ поочередно. Шаг на степ широкий шаг.

Стоя коленями на степе, руками опереться на пол пере степом, прямую ногу вытянуть назад ,6 махов правой, 6 махов левой, 6 махов правой в стороны, 6 махов левой в стороны.

Сидя на степе, опираясь сзади руками, поочередно поднимать и опускать вытянутые ноги.

Сидя на степе, опираясь сзади руками, ноги врозь, наклоны.

В стать перед степом, ходьба на месте вдох, выдох.

**4 часть Релаксация;**

Занимались мы , играли и немножечко устали.

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

Спинку покачаем

Головкой покиваем

Я на солнышко гляжу

Ему ручками машу.

Спинка ровная, прямая и всегда будет такая!

Заключение;

Наблюдая за вами в процессе нашей работы, я с уверенностью могу сказать , что вы справились с техникой овладения степ- аэробики.

Вы все гибкие, стройные, подтянутые.