**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 21 г. Амурска**

**Амурского муниципального района Хабаровского края**

**Мастер-класс**

**по теме: «Шаги здоровья и применение**

**степ-платформы по физической культуре»**

Подготовила:

*Инструктор по физической культуре*

*Л.В. Тараканова*

**г. Амурск**

**15.11.2024 г.**

Уважаемые коллеги! Тема сегодняшнего мастер класса «Шаги здоровья и применение степ-платформы на занятиях по физической культуре».

Инновации прочно вошли в практику дошкольного образования для детей. На современных этапах развития фитнес технологию с детьми можно представить в виде такого направления как степ аэробика.

Это комплекс физических упражнений. которые базируются на шагах. Отсюда и название от английского слова степ, что в переводе означает шаг.

В нашем детском саду использование степ платформ прочно вошло в образовательную деятельность и используется не только в утренней гимнастики, но и в кружковой работе.

Сейчас хочу пригласить вас на свой мастер класс. Пожалуйста занимайте свои места у степ платформ.

Данный мастер класс будет полезен для начинающих инструкторов, для занимающихся степ - аэробикой, а также для тех, кто впервые решил попробовать этот вид фитнеса.

Для занятий нам понадобится степ платформа, кроссовки и хорошее настроение.

Работа на степ платформе начинается с разминки. Итак начнем. Поставили руки на пояс и разминаем стопы.

А теперь познакомимся с базовыми шагами, которые потом соединим в единую композицию.

Вступление: разминка стоп- перекаты (до слов)

**1.** Уголочки (8раз)- фит степ

И.п. стоя на полу перед степом, руки на пояс.

1- правый носок касается левого уголка степа;

2- и.п.

3- левый носок, касается правого уголка степа;

4- и.п.

**2.** Уголок с притопом (4раз)- степ-тач

И.п. стоя на полу перед степом, руки на пояс.

1- правая нога встает на левый уголок степа, а носок левой ноги приставляем к правой ноге;

2- и.п.

3-левая нога встает на правый уголок степа, а носок правой ноги приставляем к левой ноге;

4- и.п.

**3.** Ступенька (4 раза) – бесик степ

И.п. стоя на полу перед степом, руки на пояс.

1- правая нога на степ;

2- левая нога на степ;

3- левая нога и.п.

4- и.п.

**4.** Мостик (2раза)

И.п. стоя на полу, перед степом.

1- правая нога на степ;

2- левая нога на степ;

3- правая нога вперед, степа;

4- лева нога вперед со степа;

5- правая нога на степ;

6- левая нога на степ;

7- правая нога и.п.

8-левая нога и.п.

Проигрыш: марш по кругу и обратно

**5.**Захлест голени с хлопком 4 раза – керл

И.п. стоя, на полк, пред степом.

1-правая нога на степ;

2- левая нога захлест, хлопок в ладоши;

3-левая нога и.п.

4-и.п.

**6.** Колено с локтем 4р фит –ап

И.п. стоя на полу, перед степом.

1- правая нога встает на степ;

2- левое колено поднять вверх, коснуться правым локтем колено;

3 – правая нога и.п.

4- левая нога и.п.

То же с левой ноги.

**7.** Самолет 6р – проигрыш

И.п. стоя перед степом.

1 – правой ногой на левый угол, левую ногу отводим назад, изображая «самолет»;

2- и.п.

3 – левая нога на правый угол;

4- и.п.

**8.** V- шаг – 4раза

И.п. стоя на полу, перед степом, руки за спину «полочкой»

1- правая нога на правый угол степа;

2- левая нога на левый угол степа;

3 – правая нога и.п.

4- левая нога и.п.

**9.** Махи в стороны - Кик 4 р.

И.п. стоя на полу перед степом

 1- правая нога на степ;

 2-левую ногу отводим в сторону;

3- левая нога и.п.

4- правая нога на степ.

Тоже левой ногой.

**10.** Обезьянка 6р – проигрыш

И. п. стоя на степе.

1- выпад правой ногой с сторону

2- и.п.

То же в левую сторону

**11.** Выбражули 4р

И.п. стоя на полу, перед степом, руки перед собой

1- правая нога на степ, руки перед собой в правую сторону;

2- левая нога на степ, руки в левую сторону.

3- правая нога и.п.

4- левая нога и.п.

**12.**Птичка 4р.

И.п. стоя на полу, перед степом

1- правая нога на степ;

2- левая нога, носок за степ, поднять руки вверх.

3- правая нога и.п.

4- левая нога и.п.

Тоже левой ногой

**13.** Мамба 6р

И.п. стоя правым боком к степу

1- встать правой ногой на степ,

2-левая нога сзади переносится через степ на пол;

3-правая нога на пол;

4- левая нога рядом .

Затем в обратную сторону.

**14.** Боковая ступенька 4р.

И.п. стоя на полу правым боком к степу.

1- правой ногой на степ;

2-левая нога на степ;

3- правая нога на пол;

4- левая нога на пол.

Также обратно.

**15.** V- шаг 4р

вокруг степа

**16.** Уголок 4р

**17.** Уголок с притопом