

# «РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДОШКОЛЬНИКОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СТЕП-ПЛАТФОРМЫ»

## ОБУЧАЮЩИЙ КОМПЛЕКС

---

Выполнил: инструктор по физическому воспитанию  
«МБДОУ ДС №35 г. Челябинска»  
Гималетдинова Анна Юрьевна

# КОМПЛЕКС НА СТЕП-ПЛАТФОРМЕ №1

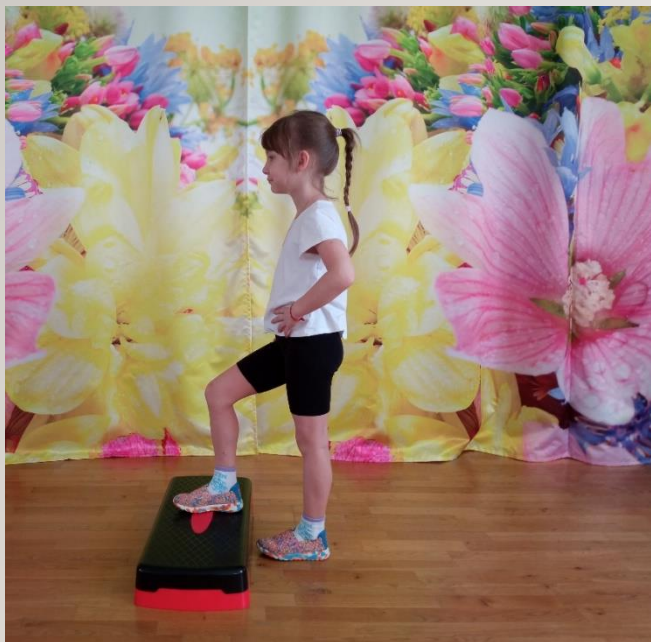
---



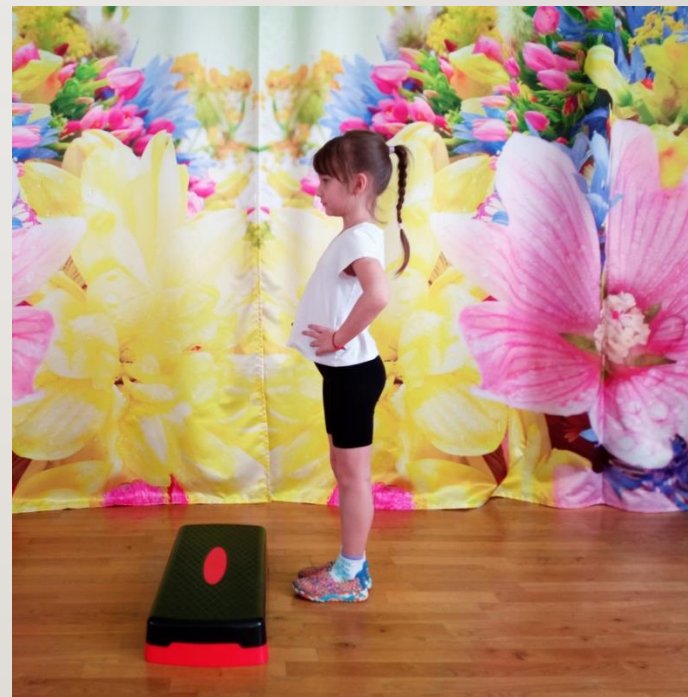
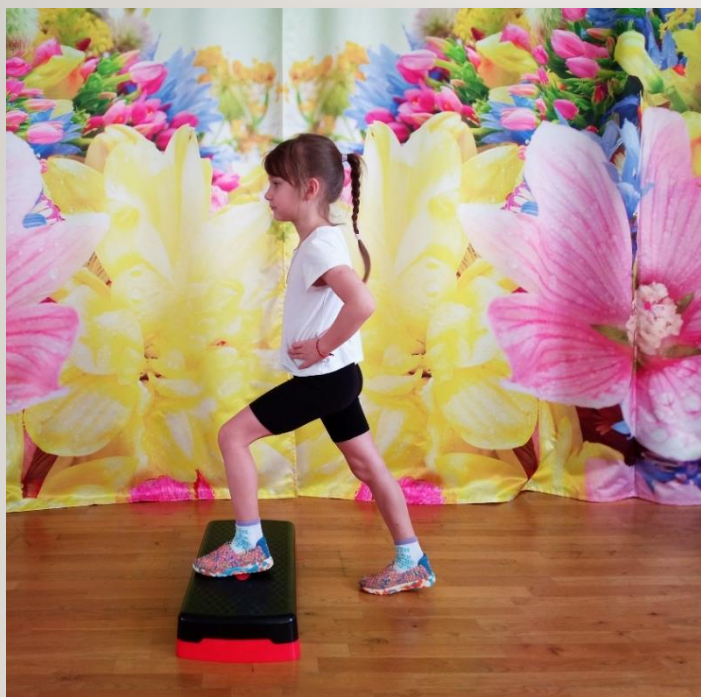
# 1. БАЗОВЫЙ ШАГ НА СТЕП-ПЛАТФОРМЕ (ПОВТОР 4 РАЗА)

БЛАГОДАРЯ ПОВТОРЕНИЮ И СКОРОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ДАННОГО ШАГА  
РАЗВИВАЕТСЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ И ПРОИСХОДИТ УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ

---



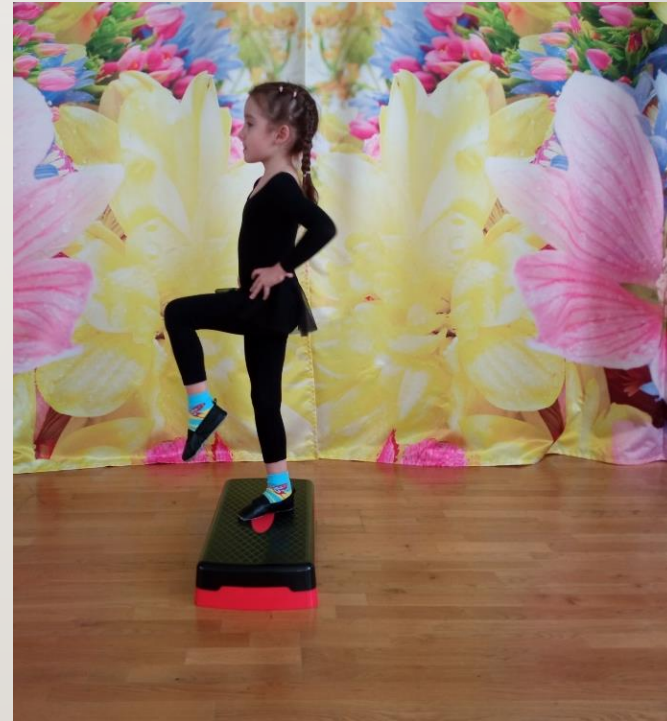
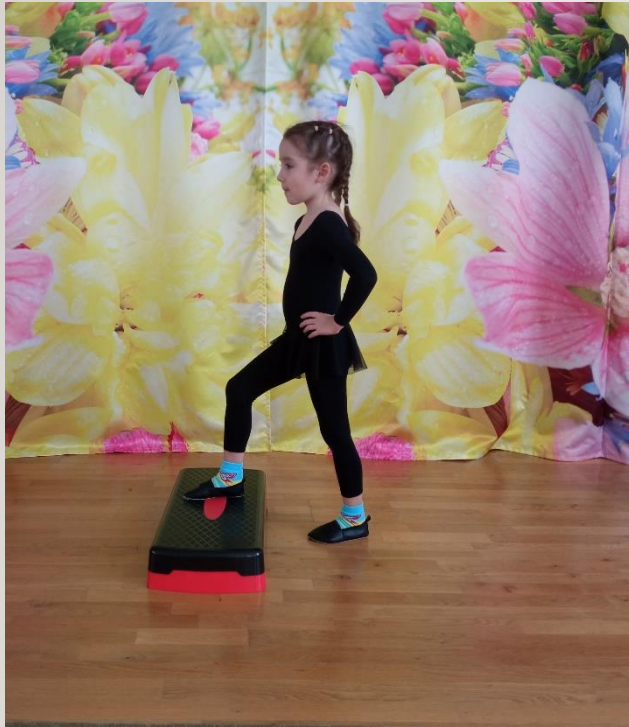
1- шаг на степ-платформу, 2 - приставить ногу, хлопок



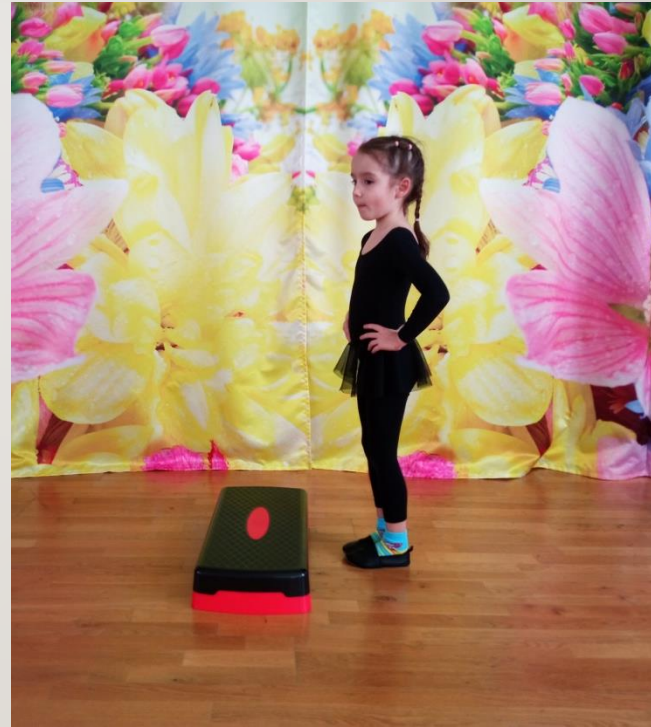
3-сойти с платформы, 4 - приставить ногу

## 2. ПОДЪЕМ БЕДРА (ПОВТОР 4 РАЗА) ДЛЯ АКТИВНОЙ РАБОТЫ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ

---



1 – шаг на платформу, 2 – подъем бедра  
вперед



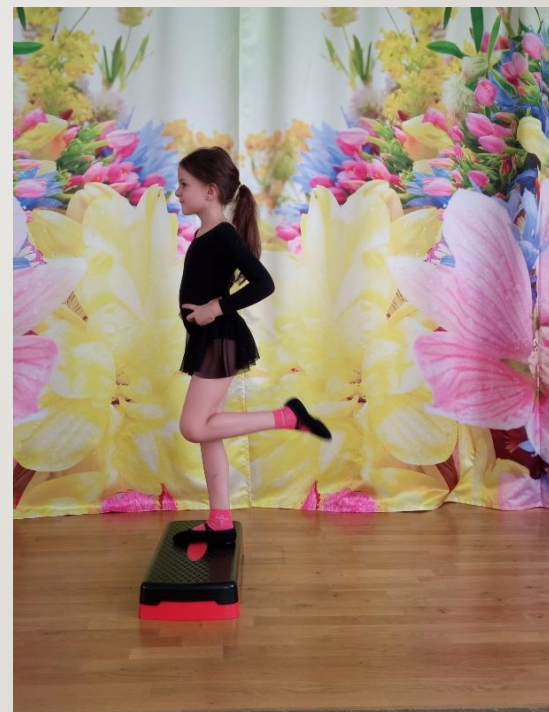
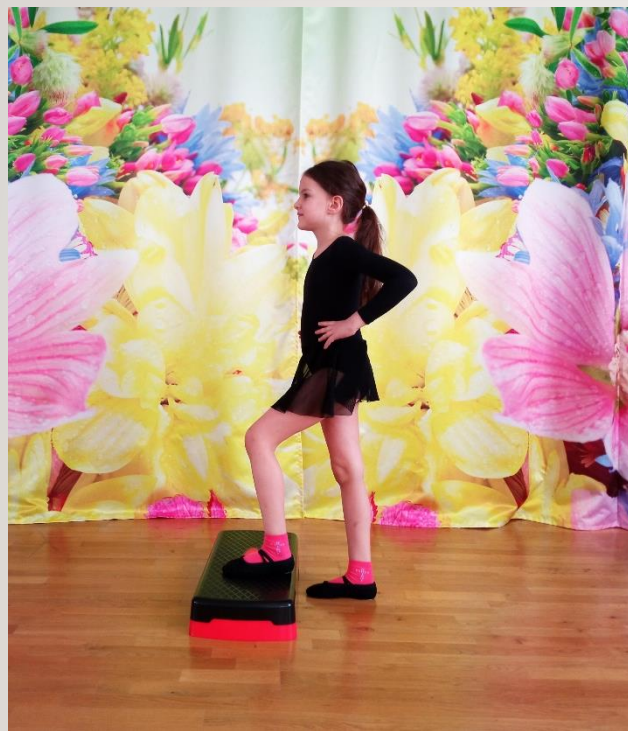
3 – шаг с платформы, 4 – приставить ногу

# 3. ЗАХЛЕСТ ГОЛЕНИ НАЗАД

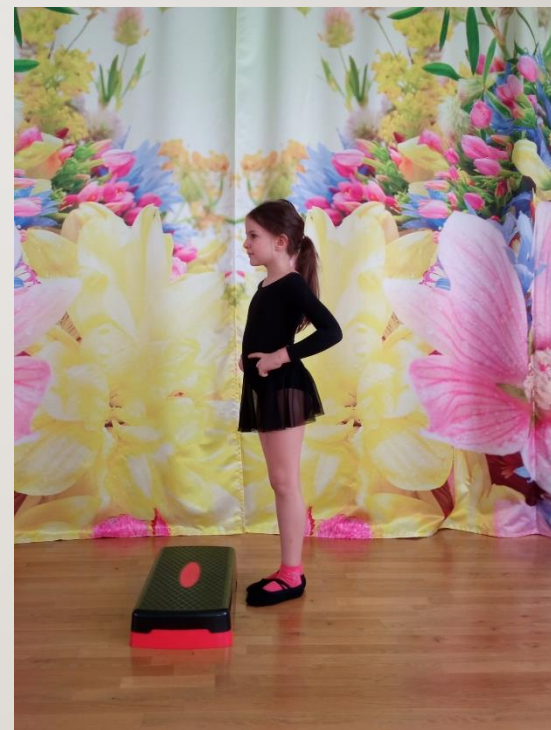
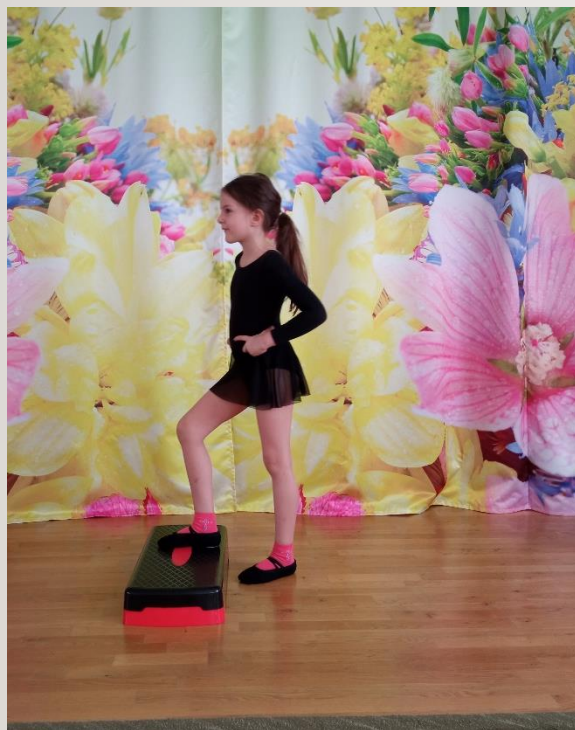
(ПОВТОР 4 РАЗА)

РАБОТА КОЛЕННОГО СУСТАВА

---



1 – шаг на платформу, 2 – захлест голени назад



1 – сойти с платформы, 2 – приставить ногу

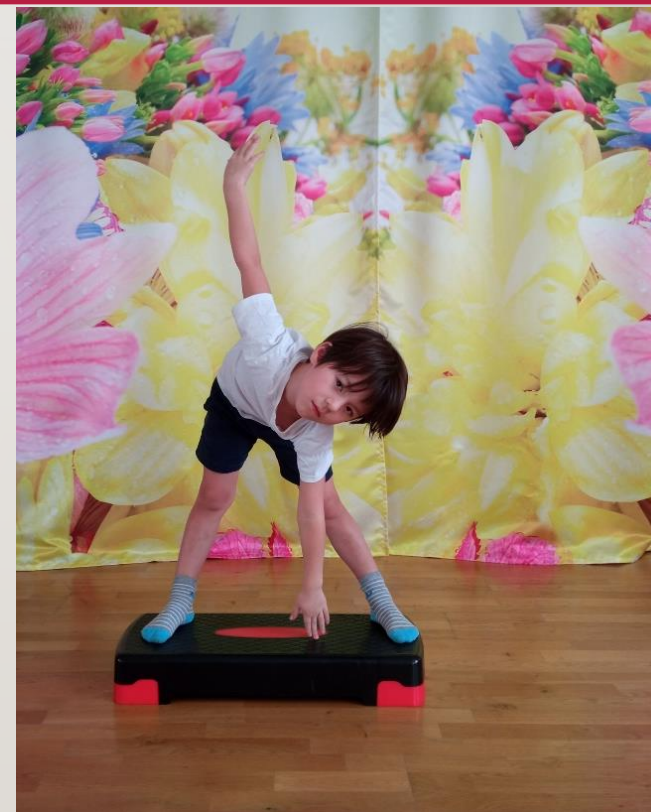


# 4. УПРАЖНЕНИЕ НА РАССЛАБЛЕНИЕ

## РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДЫХАНИЯ



1 – 2 зайти на платформу (шаг «А step»), руки вверх, вдох  
3 - 4 наклон корпуса вниз, руками коснуться степа, выдох



5 - 6 правая рука вверх, 7-8 левая рука  
вверх



1-2 руки вверх, вдох; 3-4 руки опустить, вдох; 5-6 сойти с платформы; 7-8 И.п.

# КОМПЛЕКС НА СТЕП-ПЛАТФОРМЕ №2

---



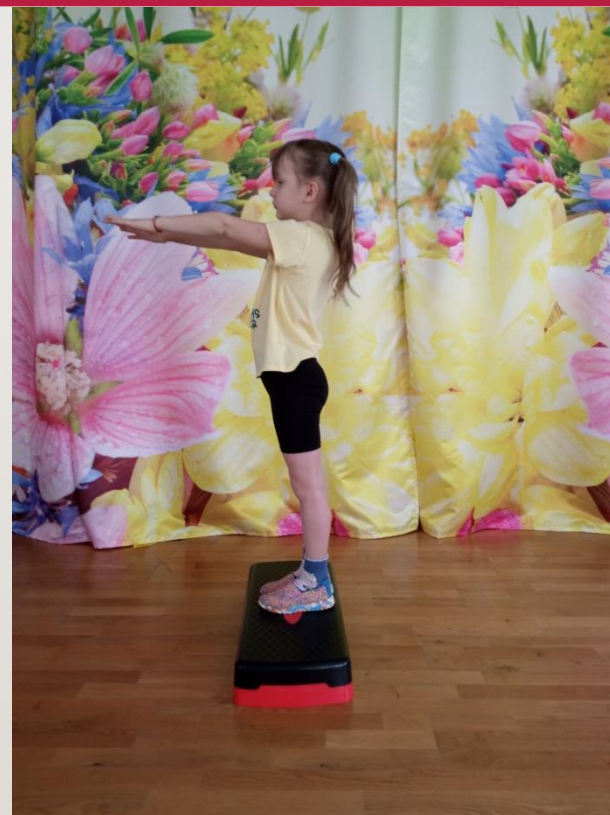
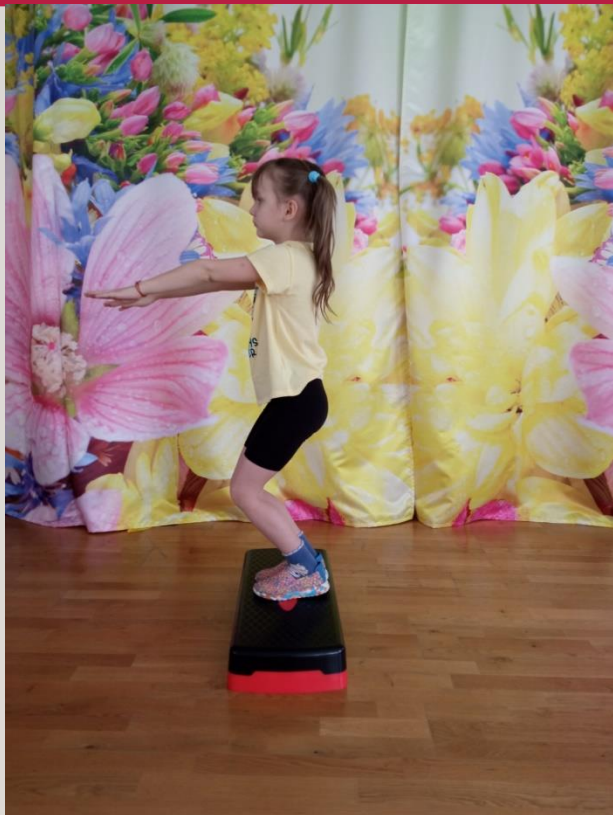
# 1. ПОЛУПРИСЕД

АКТИВНАЯ РАБОТА КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ

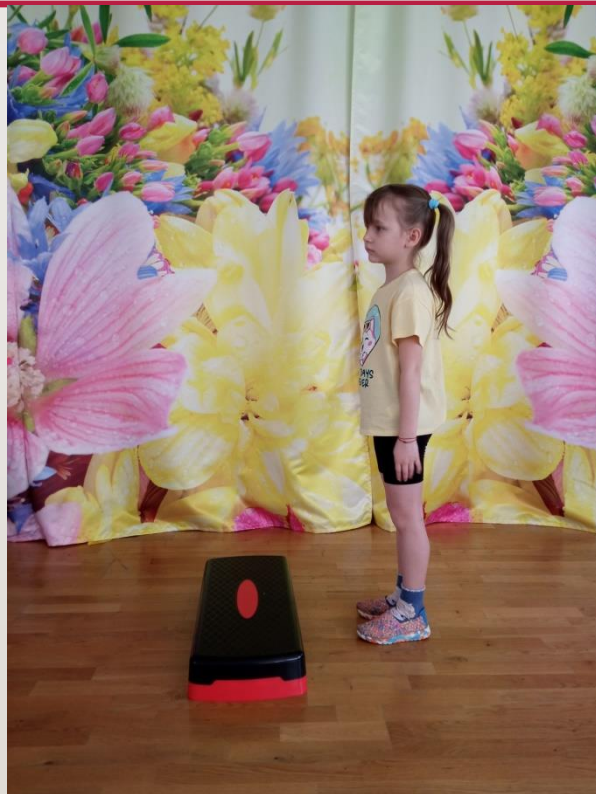
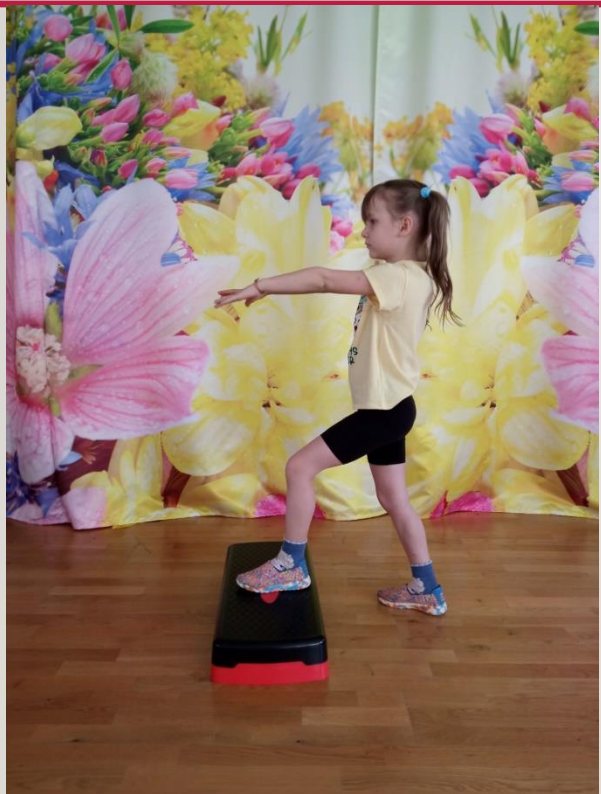
---



1 – шаг на платформу, руки вперед, 2 – приставить вторую ногу.



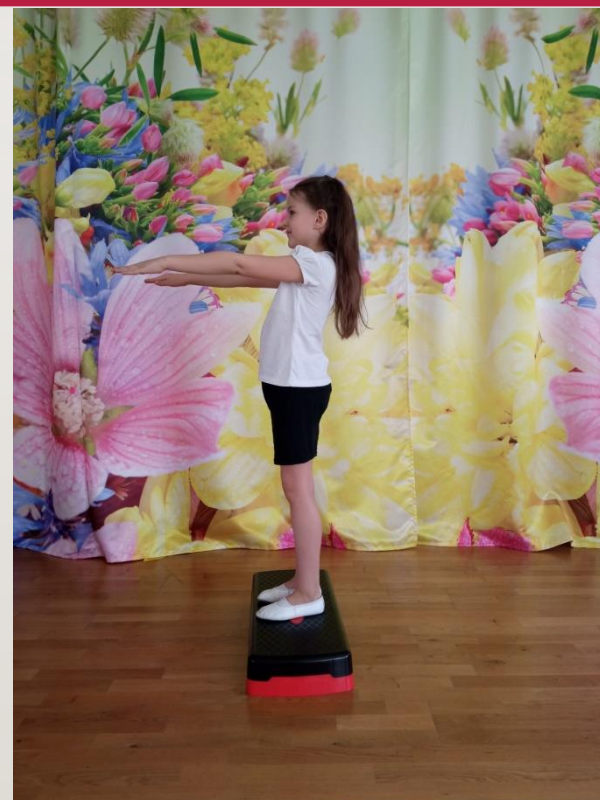
3-4 полуприсед, 5-6 выпрямить колени



7 – сойти с платформы, 8 – приставить вторую ногу

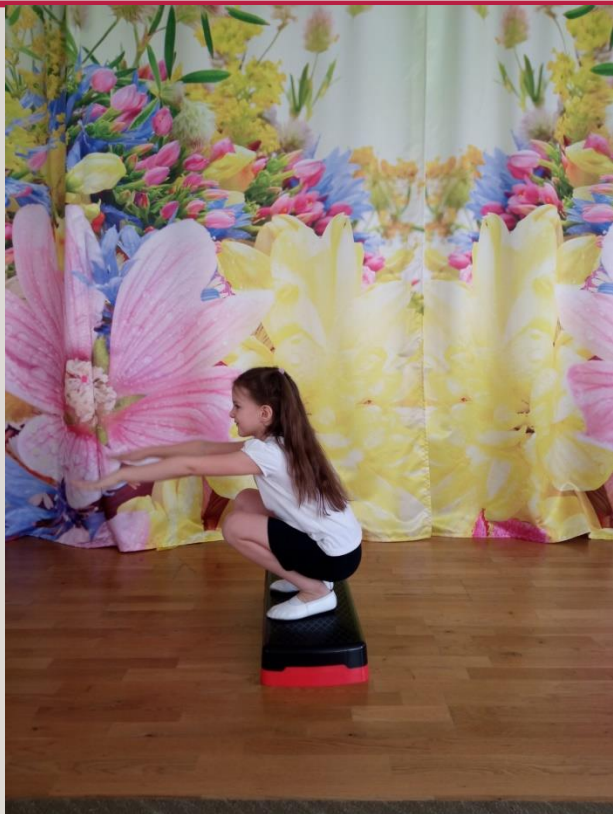
## 2. ПОЛНЫЙ ПРИСЕД

АКТИВНАЯ РАБОТА КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ

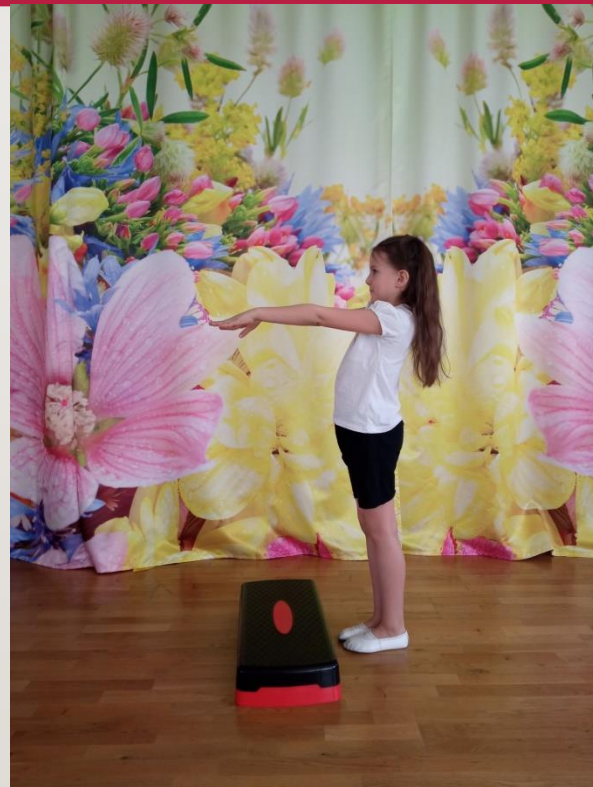


1 – шаг на степ-платформу, 2 – приставить вторую ногу, руки вперед



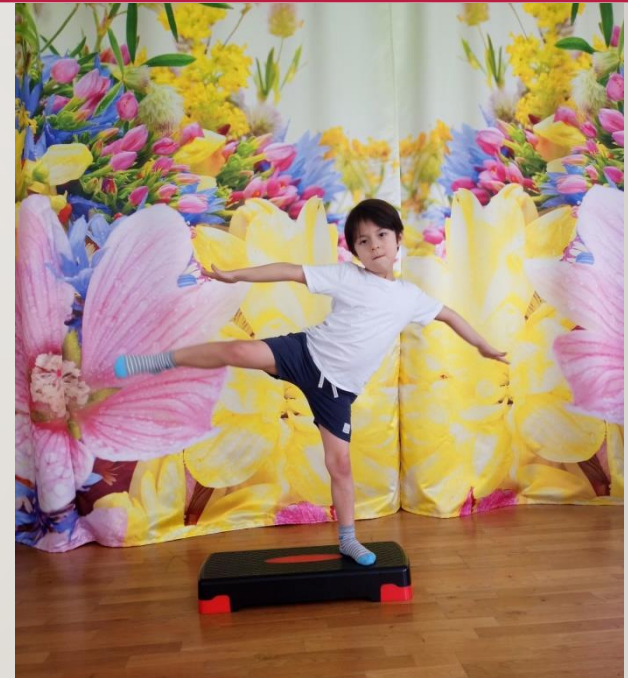


3-4 полный присед, 5-6 выпрямить колени



7 – сойти с платформы, 8 – приставить вторую ногу

### 3. УПРАЖНЕНИЕ НА РАВНОВЕСИЕ



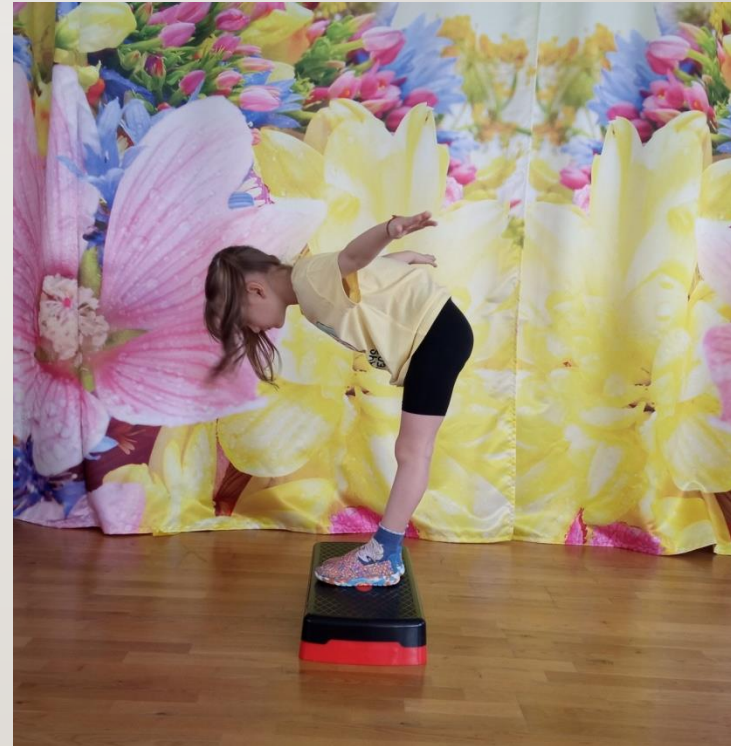
1-2 зайти на платформу, руки в стороны (положение «А-step»), 3-4 равновесие на одно ноге, 5-6 смена ноги



7 – сойти с платформы, 8 – приставить вторую ногу

## 4. УПРАЖНЕНИЕ НА РАЗВИТИЕ МЫШЦ СПИНЫ

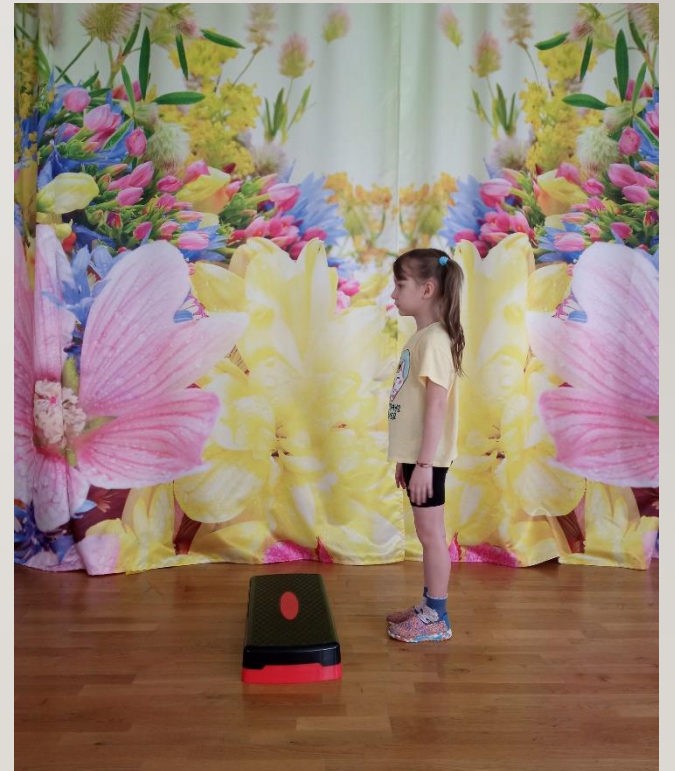
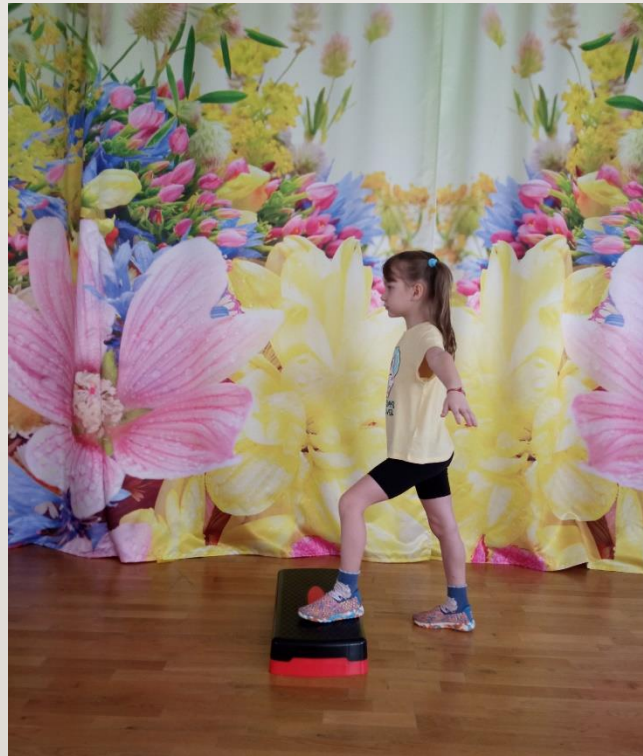
---



1-2 зайти на платформу, руки в стороны; 3-4 наклон вперед



5-6 согнуться, округлить спину; 7-8 вернуться в положение с прямой спиной



1-2 выпрямить спину; 3-4 сойти с платформы; 5-6 приставить вторую ногу; 7-8  
И.п.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

---

