



# «СТЕП-АЭРОБИКА – ЭФФЕКТИВНАЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В ДОУ»

Попова Наталия Николаевна,  
инструктор по физкультуре,  
МДОУ «Детский сад № 211»  
Ярославль 2022 год





# КРУЖОК «ВОЛШЕБНЫЕ СТУПЕНЬКИ»



**Цель: формирование у детей  
старшего дошкольного  
возраста потребности в  
двигательной активности  
и физическом  
совершенствовании  
через степ-аэробику**

# Задачи степ - аэробики:

- формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет;
- развивать координацию движений;
- укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему;
- развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию, ловкость, гибкость);
- улучшать музыкальную и двигательную память детей;
- расширять двигательный опыт детей;
- развивать эстетический вкус и интерес к занятиям.

# Этапы:

- 1 этап** – использование в работе с детьми музыкально-ритмических композиций, опираясь на способность детей к подражанию (подражая взрослому, ребёнок осваивает разнообразные виды движений и постепенно начинает использовать их в самостоятельной деятельности).
- 2 этап** – развитие у детей умения самостоятельно использовать выученные ранее упражнения, композиции в целом и отдельные движения.
- 3 этап** – подведение детей к творческой интерпретации музыкального произведения, развитие способности к самовыражению в движении под музыку, формирование умения самостоятельно подбирать и комбинировать знакомые движения и придумывать собственные, оригинальные упражнения. Учить владеть собственным телом, тонкостью музыкального восприятия нестандартным мышлением, психологической свободой.

**Степ-аэробика**- это комплекс ритмичных движений под музыкальное сопровождение с использованием *стен – платформы.*



степ платформа



## Степ-платформа

— это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25см, длиной 40 см. Она должна быть изготовлена из легкого и прочного материала, с нескользкой поверхностью .



Занятия степ-аэробикой проводят в сопровождении *бодрой, ритмичной музыки*, которая создает детям хорошее настроение



Проводить занятия нужно в хорошо проветренном зале, заранее разложив степ-платформы в шахматном порядке для хорошего обзора.



## Общедидактические правила к проведению степ-аэробики :

1. Комплекс состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть направлена на «разогревание» организма, подготавливает к основной физической нагрузке; комплекс заканчивается упражнениями на дыхание;
2. Стоит использовать игры-медитации для расслабления. Для этого разместить степы по кругу, цепочкой (это зависит от сюжета занятия). Дети садятся на степы, как на мостик, имитируя хлопки пятками ног, ручек в водичке; перекатывают мяч друг другу – «катают колобок».
3. Классическая степ-аэробика не допускает заниматься босыми, необходима спортивная обувь, которая фиксирует стопу, одежда однослойная, облегченная.

Обычно один комплекс степ-аэробики дети могут выполнять в течение трех месяцев. Отдельные упражнения по мере их усвоения следует изменять и усложнять.



## **Для сохранения правильного положения тела во время степ - аэробики необходимо:**

- Держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- Избегать перенапряжения в коленных суставах;
- Избегать излишнего прогиба спины;
- Не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- При подъеме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъема;
- Стоя лицом к степ - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- Держать степ платформу близко к телу при ее переносе.

# Основные правила техники выполнения степ - тренировки

- Выполнять шаги в центр степ - платформы;
- Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- Спускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать больше, чем на длину ступни от степ - платформы;
- Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;
- Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;
- Делать шаг с легкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

# Структура занятий

Время	Содержание	Темп музыки	Контроль нагрузки
Подготовительная часть			
5-7 мин	Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой.	120 акцентов в минуту	Внешнее проявление, самооценка.
Аэробная часть (основная)			
15-20 мин	Комбинации из элементов степ - аэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений, в завершении основной части можно включить подвижную игру	130-140	Пульс, дыхание, Внешнее проявление.
Заключительная часть			
4-6 мин	Упражнения на расслабление, равновесие, растягивание, а так же на гибкость – стретчинг, выполняемых в положении сидя, лёжа, стоя.	Медленная, танцевальная музыка.	Внешнее проявление, самооценка.

За короткое время степ — аэробика стала одним из любимых занятий для детей нашего детского сада.

Степ требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия. На нем сложнее двигаться, требуется контроль над собственными движениями, точная ориентировка.





# Атрибуты используемые на степ – аэробике:

На занятиях степ - аэробики для усложнения, а так же для поддержания интереса у детей, можно использовать различные дополнительные атрибуты:

- ленточки
- мячи
- гимнастические палки

# Ленточки



# Мячи



# Гимнастические палки



# Степ-платформы можно ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ



*«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении»*

*Жан Жак Руссо*

