



*НОД с использованием степ –  
оборудования в подготовительной  
группе*

*ГБОУ СОШ пос. Ленинский  
д.с. «Журавушка»*

*Подготовила Шаварина С.Н.  
инструктор по физической культуре*

# ● Актуальность

- В ФГОС дошкольного образования выделены ведущие направления, которые обеспечивают социальную успешность детей. Одним из них является физическое развитие детей, целью которого является формирование у дошкольников начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей ЗОЖ; приобретение опыта в двигательной деятельности.
- В связи с этим возникла настоятельная необходимость совершенствования двигательного режима ДОУ путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, направленных на активизацию двигательной деятельности, что обеспечит успешную адаптацию детей к разнонаправленным нагрузкам школьного обучения. Одним из этих средств являются занятия степ-аэробикой.

## ● Что такое степ-аэробика?

- Степ-аэробика для детей- это целый комплекс упражнений различных по темпу и интенсивности, во время выполнения которых идёт работа всех мышц и суставов. Особенностью степ-аэробики является использование специальной степ-платформы, которая позволяет выполнять различные шаги (сеп от англ. step- шаг).
- Это нестандартное оборудование способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета, развитию координации движения и дыхательной системы, укреплению сердечно-сосудистой системы, умению ритмически согласованно выполнять простые движения, которые выполняются легко и длительное время не вызывают утомления.

# Позитивное воздействие степ-платформы

1. Улучшение осанки;
2. Укрепление дыхательной системы;
3. Нормализация деятельности вестибулярного аппарата;
4. Приобретение необходимых двигательных умений и навыков;
5. Развитие двигательной памяти;
6. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы;
7. Снижение лишнего веса;

*Упражнения в степ-аэробике просты, поэтому  
подходят для занятий с дошкольниками*

# Основные элементы упражнений в степ-аэробике

В степ-аэробике существует два вида шагов: **шаги без смены лидирующей ноги** (каждый такт начинается с одной и той же ноги) и **шаги со сменой лидирующей ноги** (каждый такт начинается с другой ноги).

**Базовые шаги:**

*Степ-тач*- начинают обычно с приставных шагов на полу, слева на права и наоборот.

*Бейсик степ*- выполняется на четыре счёта на шагивание на степ. По сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с неё.

*Шаг-колени*- правую ногу поставить на степ, левую согнуть в колени и приподнять к животу.

*Шаг-кик*- шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперёд, имитируя удар.

*Шаг-бэк*- шаг правой ногой на платформу, а левой сделать захлест голени назад.

*Шаг-ноги вместе, ноги врозь*- ноги врозь по сторонам платформы.

# ● Цель:

● формирование оптимальной двигательной активности дошкольников, их физического совершенствования посредством использования нетрадиционного физкультурного оборудования (степ-платформы).

# ● Задачи:

1. Развивать физические качества детей;
2. Накопить и обогатить двигательный опыт детей;
3. Учить ритмически согласованно выполнять простые упражнения;
4. Формировать интерес к физкультурным занятиям;
5. Обеспечить многофункциональность использования степ-платформ (на прогулках, в самостоятельной деятельности);

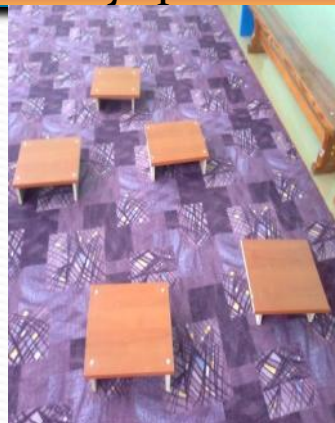
# Ожидаемые результаты

1. Повышение двигательной активности детей;
2. Улучшение роста показателей физического развития детей;
3. Повышение интереса детей к физкультурным занятиям, к ЗОЖ;
4. Улучшение состояния предметно-развивающей среды;
5. Повышение уровня педагогической компетенции педагогов и родителей;



Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе, высота которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений.

Для работы по данной технологии не требуется приобретения дорогостоящего оборудования. Достаточно шаговой скамейки, высотой не менее 8 см и не более 10 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см, которую мы изготовили своими руками.





Работу со ступенями начинаем с несколько простых, но важных правил:

1. Выполнять шаги в центр ступенчатой платформы;
2. Ставить на ступенчатую платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ступенчатую платформу больше, чем на длину ступни с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
3. Опускаясь со ступенчатой платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать от ступни;
4. Не начинать обучение детей работе руками, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;
5. Не подниматься и не опускаться со ступенчатой платформы, стоя к ней спиной;
6. Делать шаг с лёгкостью, не ударять по ступенчатой платформе ногами.



Затем идет разучивание основных элементов:

1. Базовый шаг
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе.
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4. Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты)
5. Касание платформы носком свободной ноги.
6. Шаг через платформу
7. Выпады в сторону и назад
8. Приставные шаги вправо, влево, вперёд, назад, с поворотами.
9. Шаги на угол
10. В – степ
11. А – степ
12. подскоки (наскок на платформу на одну ногу)
13. Прыжки







**Степ-аэробика** появилась в 90-х годах XX в. и быстро завоевала популярность. В США, Германии, Дании степ-аэробика составляет около 50% от всех видов.



Подъем и спуск с платформы по интенсивности приравнивают к бегу со скоростью 12 километров в час.





Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.

Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

— в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25—35 мин.;

— как часть занятия (продолжительность от 10 до 15 мин.);

— в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;

— в показательных выступлениях детей на праздниках;

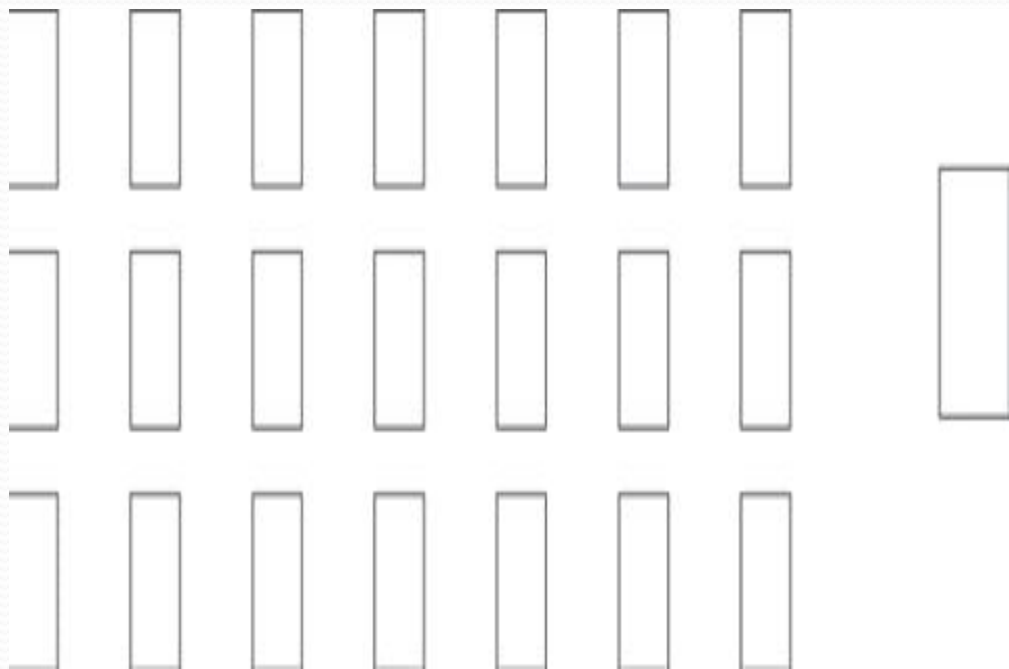
— как степ-развлечение.



Для проведения  
утренней гимнастики  
степ-плат формы  
можно расположить  
в шахматном порядке

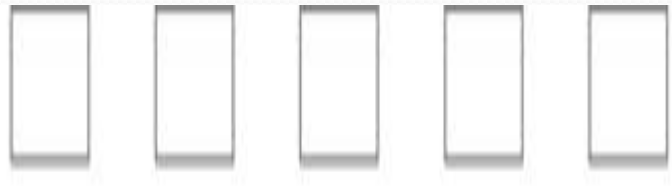


в три ряда





# Для игр и упражнений на релаксацию.

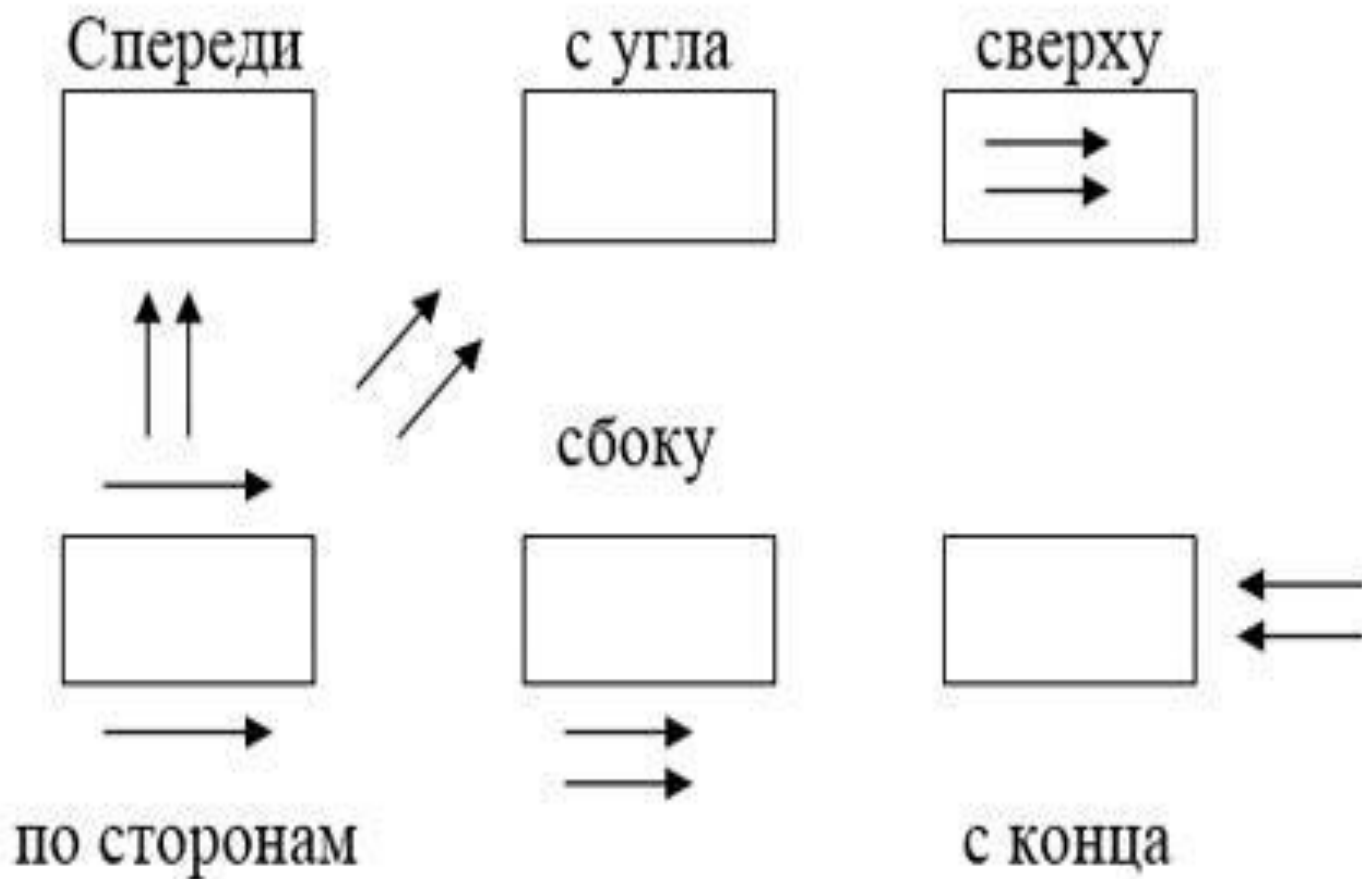


по кругу



Основные исходные положения (подходы) в степ – аэробике.  
Стрелками обозначено направление ног при подходе к платформе.

Рис 1



Степ-аэробика- один из самых простых и эффективных стилей в аэробике. «*Step*» в переводе с английского буквально означает «шаг».







14. Верхняя часть мышц спины. Лёжа на животе, на степ-платформе, голени лежат на полу, руки согнуты, предплечья вверх. Отвести руки назад, вернуться в и. п.
15. «Лодочка» на животе.
16. Приводящие мышцы бедра. Лежа на боку, положить «верхнюю» ногу на платформу. Работает (подъёмы вверх) «нижняя» нога.
17. Отжимание в упоре лёжа усложняется, если стопы фиксированы на платформе.
18. Упор сзади, используйте край платформы, является хорошим упражнением для трицепса.
19. Ряд упражнений для мышц живота целесообразно выполнять лёжа на спине, на платформе.
20. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.



**Степ** – аэробика разработана в конце 20-ого века известным американским тренером по **фитнесу Джин Миллер**. После травмы колена она выполняла ритмические спуски и подъемы по ступенькам крыльца собственного дома, что ускорило ее выздоровление. Так пришла идея создания **степ – аэробики**







ОВД с мячом

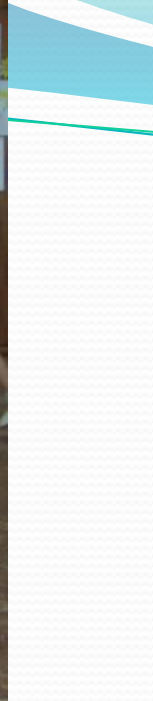




Упражнения на  
сохранение  
равновесия







## Разные виды прыжков



Традиционные и всем знакомые подвижные игры так же можно разнообразить, используя степы.

## «Рыбки»

❖ «Встань на скамейку»

❖ «Сделай фигуру»

❖ «Цирковые лошадки»

❖ «Физкульт-ура!»

❖ «Скворечники»

❖ «Перелет птиц»

❖ «Медведи и пчелы»

❖ «Быстро в домик»

❖ «Иголлка –нитка и стойкий оловянный солдатик»







Релаксация «На берегу моря»

Рефлексия.





Спасибо за внимание