



*«Аэробика на  
стенах»*

# Эпиграф

- *Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным - сделайте его крепким и здоровым. Пусть он работает, действует, бегает, пусть он находится в постоянном движении.*

*Ж.-Ж.Руссо*

# 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.

# Виды здоровьесберегающих технологий в ДОУ



Технологии сохранения и  
Стимулирования здоровья

Технологии обучения  
здоровому образу жизни

Коррекционные  
технологии



- Стретчинг
- Стэп-аэробика
- Ритмопластика
- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Различные гимнастики

- Физкультурные занятия
- Проблемно-игровые занятия
- Коммуникативные игры
- Занятия из серии «Здоровье»
- Самомассаж

- Технологии музыкального воздействия.
- Сказкотерапия.
- Офтальмологическая гимнастика
- Ходьба по массажным дорожкам.

# Основные правила техники выполнения степ-тренировки

1. Выполнять шаги в центр степ-платформы;
2. Ставить на степ-платформу всю подошву при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку;
3. Опускаясь со степ-платформы, вставать достаточно близко к ней;
4. Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ-платформе ногами;
5. Держать спину прямо, плечи развёрнутыми, колени расслаблены;
6. Наклоняться вперёд всем телом;
7. Выполняя упражнения сбоку от степа, начинать следует с ноги, стоящей вплотную к нему;
8. Держать степ-платформу близко к телу при её переносе;

# Позитивное воздействие степ-платформы

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

*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 кружка и его задачи

- 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;