

# Степ – аэробика не просто мода



Подготовила: Ревякина Анастасия  
Владимировна  
Инструктор по физической культуре  
Детского сада «Вишенка»

## Степ – аэробика это:

это аэробная тренировка, в которой движения выполняются с использованием степ - платформы. Групповые тренировки на степ - платформе – популярный вид оздоровительных занятий, широко используемый более чем в сорока странах мира.



## В чем преимущества степ-аэробики перед обычной аэробикой?

«Степ» в переводе с английского языка означает «шаг». Шаговая аэробика не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех или иных движений



## **На занятиях по степ аэробике решаются следующие задачи:**

Способствовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата

Повышать работоспособность и двигательную активность

Формировать правильную осанку

Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем

Развивать потребность в систематических занятиях спортом

**В детском саду мы будем использовать следующие варианты степ – аэробики:**

в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25-30 мин.

в показательных выступлениях детей на праздниках

как степ-развлечение





## Степ платформа используется разнообразно

в качестве  
оборудования для  
формирования основных  
видов движений: бег,  
ходьба, прыжки,  
ползание

для подвижных игр как  
для детей старшего, так  
и младшего возраста

для проведения эстафет

для выполнения  
ритмических  
композиций

танцевальных  
движений



## Работу со ступнями начинаем с простых, но важных правил:

Выполнять шаги в центр ступ-платформы

Ставить на ступ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг

Опускаясь со ступ-платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать от ступ-платформы больше, чем на длину ступни

Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног





Упражнения комплексы  
степ - аэробики  
направлены на развитие

# Пространственных ориентировок право, влево, вперед, назад, скрестно, одновременно, попеременно, поочередно в движениях туловища и конечностей



## Временные

различаются по темпу, ритму, продолжительности удерживания позы и др.



# Силовые прыжки на степе, со степя, через степ.



**Продумывая содержание занятий аэробикой необходимо соблюдать основные физиологические принципы:**





рациональный подбор  
упражнений

равномерное распределение  
нагрузки на организм

постепенное увеличение объема  
и интенсивности нагрузки

# Важно

Во время занятия степ-аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании

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

## **Нестандартное оборудование**

Мы используем скамейку степ со следующими параметрами:

Высота – 8 см, Ширина – 25 см, Длина – 40 см.



## **Возможно выполнение упражнений в различных построениях:**

в шеренгах, в шахматном порядке, по кругу, в одну линию, что позволяет проводить занятия игровым методом.



## Полезьа снарядов - степов

Первый плюс – это огромный интерес детей к занятиям степ – аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года

Второй плюс – у детей формируется устойчивое равновесие, потому, что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс – это развитие у ребёнка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений

Четвёртый плюс – воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.

*Спасибо за  
внимание!*

