

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТЕП – АЭРОБИКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



**ИНСТРУКТОР ПО  
ФИЗКУЛЬТУРЕ  
МДОУ Д/С  
«ОДУВАНЧИК»  
ГОРОДА  
БАЛАШОВА  
САРАТОВСКОЙ  
ОБЛАСТИ  
КРАСНОЩЕКОВА  
ОЛЬГА  
ВАЛЕНТИНОВНА**

*Степ – аэробика – это здоровье,  
бодрость, радость, фантазия,  
творчество и совершенство тела.*

*Степ – аэробика – комплекс ритмических  
движений под музыку с использованием  
степ - платформ*

*Степ-аэробика –  
это ритмичные движения вверх и  
вниз по специальной  
степ-платформе.*



# ЗАДАЧИ

1. Способствовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
2. Повышать работоспособность и двигательную активность;
3. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем;
4. Сформировать устойчивое равновесие и правильную осанку у детей;
5. Научить выполнять основные элементы техники движения на степах;
6. Развивать координацию движений;
7. Развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость;
8. Воспитывать морально-волевые качества: уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание;
9. Воспитывать интерес к физическим упражнениям и желание заниматься физкультурой.



## **РАБОТУ СО СТЕПАМИ НАЧИНАЕМ С НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ, НО ВАЖНЫХ ПРАВИЛ:**

- 1. ВЫПОЛНЯТЬ ШАГИ В ЦЕНТР СТЕП - ПЛАТФОРМЫ;**
- 2. СТАВИТЬ НА СТЕП-ПЛАТФОРМУ ВСЮ ПОДОШВУ СТУПНИ ПРИ ПОДЪЁМЕ, А, СПУСКАЯСЬ, СТАВИТЬ НОГУ С НОСКА НА ПЯТКУ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ СДЕЛАТЬ СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ;**
- 3. ОПУСКАЯСЬ СО СТЕП - ПЛАТФОРМЫ, ОСТАВАТЬСЯ СТОЯТЬ ДОСТАТОЧНО БЛИЗКО К НЕЙ. НЕ ОТСТУПАТЬ ОТ СТЕП - ПЛАТФОРМЫ БОЛЬШЕ, ЧЕМ НА ДЛИНУ СТУПНИ;**
- 4. НЕ НАЧИНАТЬ ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ РАБОТЕ РУК, ПОКА ОНИ НЕ ОВЛАДЕЮТ В СОВЕРШЕНСТВЕ, ДВИЖЕНИЯМИ НОГ;**
- 5. НЕ ПОДНИМАТЬСЯ И НЕ ОПУСКАТЬСЯ СО СТЕП - ПЛАТФОРМЫ, СТОЯ К НЕЙ СПИНОЙ;**
- 6. ДЕЛАТЬ ШАГ С ЛЁГКОСТЬЮ, НЕ УДАРЯТЬ ПО СТЕП - ПЛАТФОРМЕ НОГАМИ.**

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ:

```
graph TD; A[ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ:] --> B[РАЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДБОР УПРАЖНЕНИЙ]; A --> C[РАВНОМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НАГРУЗКИ НА ОРГАНИЗМ]; A --> D[ПОСТЕПЕННОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ ОБЪЕМА И ИНТЕНСИВНОСТИ НАГРУЗКИ];
```

РАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ПОДБОР  
УПРАЖНЕНИЙ

РАВНОМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ  
НАГРУЗКИ НА ОРГАНИЗМ

ПОСТЕПЕННОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ  
ОБЪЕМА  
И ИНТЕНСИВНОСТИ НАГРУЗКИ

## Основные этапы обучения степ – аэробике

- ❖ Обучение простым шагам
- ❖ При овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук
- ❖ После освоения медленного темпа, переходить на быстрый
  - ❖ Выполнять один комплекс в течении 2-3-х месяцев, видоизменяя, усложняя отдельные упражнения

Упражнения для степ - аэробики носят преимущественно циклический характер (в основном, это ходьба), вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливают обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части.

Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой.

Заканчивается комплекс степ - аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемые в медленном темпе.

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



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

