

Структурное подразделение «Детский сад №11 комбинированного вида»
МБДОУ «Детский сад «Радуга» комбинированного вида»
Рузаевского муниципального района

Краткосрочный проект по степ – аэробике «Вместе весело шагать»

Составитель: инструктор по физической культуре Тюнякина О.М.



г. Рузаевка, 2024 г.

Информационная характеристика проекта:**Тип проекта:** оздоровительный (физическая культура)**Вид проекта** – познавательно-творческий.**Возраст детей:** 5 - 6 лет.**Участники реализации проекта****Воспитанники:** дети старшей группы**Родители:** старшей группы**Инструктор по физической культуре:** Тюнякина О.М.**Срок работы по проекту:** краткосрочный (1 неделя, с 02.05.2024 – 08.05.2024г.г.)**Материально-техническое обеспечение:**

1. Степ – доски.
2. Музыкальный центр и записи музыкального сопровождения.

Актуальность: В настоящее время проблема физического воспитания детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. В условиях возрастания объёма учебно-познавательной деятельности двигательная активность стала занимать более чем скромное место в жизни современного ребёнка-дошкольника. Он всё больше времени проводит за компьютерными играми, просмотром телепередач. Объём ныне используемых оздоровительных упражнений в практике нашего детского сада весьма большой. Упражнения разнообразны по форме, содержанию и степени воздействия на организм ребёнка, но по результатам наблюдений снижен интерес детей к занятиям физическими упражнениями и спортом.

В тоже время дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности и благоприятным для развития многих физических способностей, в том числе координационных, а так же способности длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности. Именно в дошкольном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям.

Целью поддержания интереса дошкольников к занятиям особое внимание следует уделять подбору физкультурного оборудования и применению нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика.

Особенностью степ – аэробики является использование специальной степ – платформы. Платформа позволяет выполнять различные шаги («степ» в переводе с английского «шаг»), напрыгивание на нее, спрыгивание, ее можно использовать для выполнения упражнений для брюшного пресса, спины и т.д. Для работы по данной технологии не требуется приобретения дорогостоящего оборудования. Достаточно шаговой скамейки, высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см, обтянутой мягким дерматином, которую можно изготовить своими руками.

Это нестандартное оборудование способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета; развитию координации движений; укреплению сердечно – сосудистой и развитию дыхательной системы, умению ритмически согласованно выполнять простые движения.

Образовательная область: «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

Цель: формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании через занятия с использованием степ-аэробики.

Задачи:

- Создать условия для укрепления здоровья и развития физических качеств детей, родителей и педагогов средствами степ – аэробики.
- Развивать двигательные способности и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата).

- Укреплять дыхательную, сердечно - сосудистую систему организма, формировать навык правильной осанки через упражнения на степ – платформах;
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности, чувство уверенности в себе.
- Повышать компетентность родителей и педагогов в вопросах, связанных со здоровьем, чувством собственной ответственности и получением удовольствия от физических упражнений;
- Повышать стрессоустойчивость педагогов и родителей;
- Способствовать распространению педагогического опыта работы с использованием степ – аэробики.

Ожидаемый результат:

На уровне ребёнка:

- Произойдёт развитие двигательных способностей и физических качеств детей (быстроты, силы, гибкости, подвижности в суставах, ловкости, координации движений и функции равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
- Улучшится здоровье детей – укрепится дыхательная, сердечно - сосудистая системы организма, сформируются навыки правильной осанки;
- У детей сформируется умение ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
- Сформируется устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности, чувство уверенности в себе.

На уровне родителей воспитанников:

- Повысится компетентность родителей в вопросах, связанных со здоровьем, чувством собственной ответственности и получением удовольствия от физических упражнений;
- Повысится ответственность детей и родителей за своё здоровье и физическое состояние;
- Повысится стрессоустойчивость (физическая нагрузка позволит освободиться от напряжения и беспокойства, будет способствовать эмоциональной стабильности и устойчивости).

План реализации проекта.

Этапы	Виды деятельности
1 этап. Подготовительный. Пополнение профессиональных знаний.	Проблема: снижения интереса у детей к занятиям физической культурой и спортом. 1. Сбор и изучение информации по методике проведения занятий со степ - платформами. Работа с интернет-сайтами и литературой. 2. Разработка конспектов занятий, гимнастики, подвижных игр и ОРУ с использованием степ - платформы. 3. Подбор музыки для занятий. 4. Собеседование с детьми с целью выявления их интереса к физкультурным занятиям.
Знакомство родителей с проектом	1. Проведение анкетирования среди родителей подготовительной группы «Физическое воспитание в семье». 2. Ознакомление родителей с целями и задачами проекта, с предстоящей работой с целью увлечь этой идеей.
Знакомство	1. Беседа с детьми о пользе занятий с использованием степ - платформ;

детей с проектом	2. Показ видео с использованием степ --платформы;
2 этап Основной Работа с детьми	1.Разучивание с детьми профессиональных терминов, упражнений. 2. Разучивание подвижных игр. 3. Проведение утренней гимнастики с элементами степ - аэробики. 4. Проведение занятий по физической культуре с использованием степ-платформ. 5. Внедрение методики степ-аэробики в работу с дошкольниками. 6. Степ – аэробика под музыку
Работа с родителями	Консультация для родителей «Использование степ – платформы для оздоровления детей дошкольного возраста»
3 этап Заключительный	Презентация проекта. Постановка танца «Матушка Земля» с использованием степ – платформы ко Дню Победы

Содержание проекта

Понедельник	Утренняя гимнастика: «Степ - зарядка» Цель: Закрепление умения заниматься со степом (выполнять различные шаги)
	Занятие НОД по физическому развитию «Веселая степ - аэробика» Цель: способствовать психофизическому развитию, через занятия степ-аэробикой.
	Разучивание движений танца «Матушка Земля» с использованием степ – платформ ко Дню Победы
	Подвижные игры с использованием степ-платформы «Лиса в курятнике» Цель: упражнять детей в беге в рассыпную, с увертыванием, в ловле, упражнять в прыжках с высоты, мягко приземляясь на полусогнутые ноги.
Вторник	Утренняя гимнастика: «Степ – зарядка с мячами» Цель: Развивать координацию движений.
	Разучивание движений танца «Матушка Земля» с использованием степ – платформ ко Дню Победы
	Беседа «Степ-аэробика важна, для здоровья всем нужна!» Цель: Накопление и обогащение знаний у детей старшего дошкольного возраста о степ-аэробики и ее пользе посредством беседы.
	Подвижные игры с использованием степ-платформы «Сделай фигуру» Цель: учить бегать врассыпную, действовать по сигналу, развивать равновесие.
Среда	Утренняя гимнастика: «Степ – зарядка с гантелями» Цель: Развивать координацию движений.
	Занятие НОД по физическому развитию «Веселая степ - аэробика» Цель: способствовать физическому и эмоциональному развитию ребенка через занятия на степ – платформе.
	Разучивание движений танца «Матушка Земля» с использованием степ – платформ ко Дню Победы

	Подвижные игры с использованием степ-платформы «Перемени предмет» Цель: учить детей быстро перебегать на противоположную сторону площадки, брать предмет, развивать умение действовать в команде, ловкость, общую выносливость, соблюдать правила. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.
Четверг	Утренняя гимнастика: «Степ – зарядка с обручами» Цель: Развивать координацию движений.
	Эстафета с использованием степ платформ Цель: закрепить знания детей о спортивном инвентаре и правилах их использования
	Разучивание движений танца «Матушка Земля» с использованием степ – платформ ко Дню Победы
	Рассматривание альбомов «История олимпиады» Цель: расширить знания детей о спортивных достижениях
	Подвижные игры с использованием степ-платформы «Сделай фигуру» Цель: учить бегать врассыпную, действовать по сигналу, развивать равновесие.
Пятница	Утренняя гимнастика: «Степ – зарядка под музыку» Цель: Улучшать музыкальную и двигательную память детей.
	Разучивание движений танца «Матушка Земля» с использованием степ – платформ ко Дню Победы
	Спортивный праздник с использованием степ-платформ «Наследники Победы» Цель: Продолжать обучать детей технике степ-аэробики

Работа с родителями: Оформление фото выставки «Степ – аэробика дома из подручных вещей»

Список используемой литературы:

1. Автюович М. Красота требует жертв // Гимнастический мир. 2000. № 2.
2. Андерсон Н. «Суэт системз» (Sweat Systems) // Материалы семинара подготовки инструкторов по аэробике. М.: Национальная школа аэробики, 1990.
3. Аэробика : учеб. пособие по аэробике / И. А. Шипилина. - Ростов н/Д : Феникс, 2004. - 224 с. 2 экз.
4. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов / ред. Е. Б. Мякинченко. - М. : ТВТ Дивизион, 2006. - 304 с.
5. . 3. Фитнес : учебник / Н. К. Ким, М. Б. Дьяконов. - М. : Советский спорт, 2006. - 454 с
6. Андресян К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М.: РГАФК, 1996. 23 с.
7. Бабушкин Г.Д. Актуальные проблемы профессионального становления и воспитания специалистов // Теория и практика физической культуры. 1991. № 7. С. 5-39.
8. Бабушкин Г.Д., Двоеглазов А.Н. Управление формированием профессиональных умений у студентов физкультурного вуза в условиях спортивно-педагогической деятельности // Теория и практика физической культуры. 1994. № 3-4. С. 11-13.

9. Борилкевич В.Е. Организационные и методические принципы системы «Аэро-фитнесс» // Теория и методика физической культуры. 1998. № 3. С. 24-25.













Приложение 1

Беседа с детьми

«Степ-аэробика важна, для здоровья всем нужна!»

Цель: накопление и обогащение знаний у детей старшего дошкольного возраста о степ-аэробике и ее пользе посредством беседы.

ИФК: Ребята, здравствуйте! Послушайте одну историю!

«Как-то раз, известный американский инструктор по аэробике Джин Миллер повредила колено. А для профессионального тренера, любая травма – это настоящая трагедия, и невозможность дальнейшей работы. Чтобы восстановить функции коленного сустава, врачи рекомендовали Джин больше ходить по ступенькам. Нацеленная на скорейшее выздоровление Джин хорошо выполняла рекомендации и, очень скоро поразились достигнутым результатам. Боль в колене прошла, а сама Джин, вдохновленная успехом решила адаптировать метод «хождения по ступенькам» для профилактического применения. Она стала усложнять движения, добавила шаги в различных направлениях, повороты и другие элементы. И для того, чтобы проводить подобные занятия в фитнес-клубах, требовалось специальное оборудование, которое могло бы заменить пресловутые ступеньки. Ведь не строить же в спорт-залах лестницы? И вот, в 1989-м году компания **Reebok** разрабатывает уникальную платформу «Step Reebok», и совершает настоящий прорыв в фитнес индустрии. Так, в США возникла степ-аэробика и постепенно распространилась по всему миру»

ИФК: Ребята, я вам рассказала об истории возникновения степ-аэробики. А, что такой степ-аэробика и зачем же она нужна? (Ответы детей)

Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода.

Степ-аэробика – ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе, высота которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений. В переводе с английского «степ» означает «шаг».

ИФК: Помогает ли нам степ-аэробика и в чем? (Ответы детей)

Занятия со степом способствуют:

- Формирует свод стопы
- Развивает подвижность в суставах
- Формированию осанки, костно-мышечного корсета;
- Развитию координации движений;
- Укреплению и развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Формированию умения ритмически согласованно выполнять простые движения;
- Тренирует равновесие.

ИФК: Техника степ - аэробики предполагает постоянное поддержание правильной осанки. Поэтому очень важно напоминать о сохранении правильного положения тела во время всех движений. Для сохранения правильного положения тела во время степ - аэробики необходимо:

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

ИФК: О пользе степ-аэробики мы уже выяснили, а есть ли правила безопасности работы на степ-платформе? (Дети перечисляют)

Основные правила техники безопасности выполнения степ - аэробики:

- Выполнять шаги в центр степ - платформы;
- Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- Опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать больше, чем на длину ступни от степ - платформы;
- Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;
- Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

ИФК: И так, ребята, мы говорили о пользе и технике безопасности выполнения степ-аэробики? Степ-аэробика важна, степ-аэробика всем нужна? (ответы детей)

Игра средней подвижности: «Я люблю степ»

Ход игры: дети делятся в две шеренги и распределяются друг против друга.

«Придумал друг мой озорной веселую игру (шаг на степ и со степа правой ногой)

Теперь игра его со мной и в холод и в жару! (шаг на степ и со степа левой ногой)

Себя он стукнул по лбу: «Хей!» (стоя на степе, имитируя удар по лбу произнести «Хей»-притоп правой ногой на степ, руки поднять вверх);

Пора позвать сюда друзей (дети подходят друг к другу и выполняют дружелюбное объятие)

Когда пришли к нему друзья (встают на степ)

Он крикнул им: «Привет!» (стоя на степе - дети произносят слово «привет»)

Эх, как безумно рад вам я, не виделись сто лет (дети хлопают друг друга по плечам)

Спасибо вам, спасибо вам! Спасибо вам, друзья! (дети пожимают руки друг другу)

За то, что любите вы степ, без памяти как я!»

ИФК: Здорово, ребята! Надеюсь вы всем расскажите о пользе степ-аэробики.

- Выполнять шаги в центр степ - платформы
- Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг
- Опускаясь 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 лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами
-

Приложение 3

Конспект утренней гимнастики на степ-платформах в старшей группе «Весёлая степ-аэробика»

Цель: Закрепление умения заниматься со **степом** (*выполнять различные шаги*)

Задачи:

- Развивать основные физические качества (*силу, выносливость, быстроту, координацию и др.*).
- Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям. Расширять двигательный опыт детей.
- Развивать музыкальную и двигательную память детей.
- Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет.
- Укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему.
- Воспитывать самостоятельность, умение выполнять упражнения в заданном темпе, по команде инструктора, с правильной техникой.

Методы обучения: Словесные: указания, команды;
Игровые.

Оборудование: **степ - платформы**, музыка.

Ход совместной двигательной деятельности

Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

Ведущий: Здравствуйте! Я очень рада встрече с вами!

По порядку становитесь, подтянитесь, не ленитесь!

Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить.

На **степ** - аэробику хочу вас пригласить.

1 часть: Вводная часть.

Ходьба обычная

Ходьба «змейкой» между рядами **степов**.

Ходьба на высоко поднимая колени, руки на поясе.

Ходьба скрестным шагом, руки на поясе.

Бег «змейкой» между рядами **степов**.

Бег с захлёстыванием голени назад (*покажи пятки*).

Бег лёгкий на носках.

Ходьба по кругу, вокруг **степов**.

Перестроение в шахматном порядке.

2 часть: ОРУ (*на **степ**ах*).

Степ - платформы есть у нас, мы покажем мастер класс!

- Под песню «*Делайте зарядку*»
1. «*Наклон головы в стороны*»- 4р
И. п.: ноги вместе, руки на пояс.
 2. «*Повороты в стороны*» - 4р
И. п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс.
 3. «*Наклоны в стороны*» - 4р
И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.
 4. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться.)
 5. Ходьба на **степе**.
 6. Шаг на **степ**, руки вверх, шаг со **степа**, руки вниз. По 2 раза с каждой ноги.
 7. Ходьба перед **степом** – 8р.
 8. Ходьба на **степе** с движениями рук вперёд, вверх, вперёд, вниз. 4р
 9. Ходьба на **степе**. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки. -8р
 10. Приставной шаг на **степе** вправо – влево с полуприседанием (*шаг — присесть*). Одновременно руки поднимаются к плечам - опускаются вниз. -6р
 11. Шаг в сторону со **степа**, руки в стороны. -4р.
 12. Шаг на **степ правой ногой**, левую колено вверх, руки в стороны. То же с другой ноги. По 4 раза с каждой ноги.
 14. Поочередные шаги со **степа**, руки в стороны. 6р.
 15. Сесть на **степ**, упор сзади «*ВЕЛОСИПЕД*».
 16. Обойти **степ**. -2р
 17. Присесть за **степ** «*ОТЖИМАНИЯ*»- 4р.
 18. Прыжки стоя перед **степом**, руки и ноги в стороны, вместе - 8р. Чередовать с ходьбой перед **степом**.
 19. Стоя перед **степом**. Носок на **степ**, руки в стороны. -6р.
- 3 часть. Спокойная ходьба.

Приложение 4

Комплексы упражнений.

Комплекс № 1

1. Простой шаг — делайте 5-7 минут. Исходное положение — прямая стойка (расстояние между ногами в 10-15 см) с расправленной спиной и свободно опущенными руками. Пружинисто шагайте, сохраняя осанку и плечи. Это упражнение будет разминкой, дополнительно отлично укрепляющей бедра и икры.
2. Приставной шаг — выполняйте 3-5 минут. Делайте на полу, без скамейки, сначала пружинисто, потом — со скольжением. Приставляйте ноги друг к другу поочередно, в ритм играющей музыки.
3. Шаг «с захлестом» — отведите на него еще 5 минут. Выполняйте без скамейки, с определенным алгоритмом. Делайте пружинистый шаг, потом подряд два скользящих и подтягивайте пятку одной ноги к ягодицам, а после повторите упражнение с подтягиванием второй.
4. Шаг «с коленом» — выполняйте 5 минут. Здесь алгоритм составляет 2-3 пружинистых или приставных. После каждой такой комбинации шагов подтягивайте колено к груди, а потом повторяйте упражнение для другой ноги. Этот этап степ-аэробики отлично тренирует гибкость.
5. Прыжок «в сторону» — делайте 5-7 минут. Исходное положение — как в первом упражнении: с прямой спиной и почти составленными вместе ногами. Выполняете два шага, потом один большой вправо, затем еще четыре обычных и снова большой, но уже влево.
6. Шаг на степ — все тех же 5 минут на выполнение. Выставьте высоту степ-платформы на 20 см, потом станьте перед нею с руками на талии. Сделайте 2 шага к ней, а на третьем

опустите ногу на самую скамейку. Оттолкнитесь от платформы, перейдите на другую сторону и выполните упражнение для второй ноги.

7. Прыжок на степ — делайте 20 раз, каждый — с другой ноги. Станьте за 2 шага от платформы, слегка согните руки. Сделайте 2 шага вперед и 2 — назад, а после прыгайте на скамейку — так, чтобы попасть на ее центр обеими ногами. Затем, не разворачиваясь, сойдите с платформы, сделав шаг назад. В этой части степ-аэробики вы отлично потренируете икры, бедра и даже нижний пресс.
8. Прыжок со степа — делайте 20 раз, каждый — в противоположную сторону. Исходное положение — прямая стойка на платформе. Подпрыгивайте вверх и в сторону — так, чтобы при приземлении одна нога оставалась на скамейке, а другая попадала на пол.

Комплекс № 2

1. Отжимание. Встаньте на колени лицом к ступу, обопритесь об него руками, сделайте 12-15 отжиманий, упражнение повторите три раза.

2. Отжимание, используя трицепсы. Сядьте на степ, ягодицы свесьте с него, обопритесь об пол руками, ладони держите параллельно. Не следует давать усилия на ноги, работаем только с помощью мышц рук. Начните отжимания - 12-15 повторений по три подхода.

3. Это упражнение растягивает мышцы бедер. Встаньте лицом к скамейке, левая нога ставится на скамейку согнутая в колене, на нее переносится тяжесть тела. Попробуйте выпрямить ногу, правую при этом сгибайте и подтягивайте вверх, опускайте ее вниз. Левую ногу спустите со степа. Поменяйте ногу. С каждой стороны повторите упражнение 3-4 раза.

4. Выпады на степ. Встаньте лицом к степ-платформе. Правую ногу поставьте на нее, делайте выпады на нее, при этом нога, которая остается на полу, ставится на носок, следите, чтобы колено ноги, которая стоит на степе не выходило за кончики пальцев. Делайте по 20 выпадов каждой ногой.

5. Выпады со степа. Встаньте на степ. Упражнение делается как предыдущее, только выпады осуществляются ногой на пол. Повторяем по 20 раз с каждой ногой.

6. Скручивание с сопротивлением. Для начала необходимо отрегулировать степ. С одного узкого края нужно поставить его на третий уровень, а с противоположного на первый. Ложитесь на спину на платформу так, чтобы голова была ниже ягодиц. Ноги нужно поставить на платформу, напрягая мышцы брюшного пресса, делайте подъемы верхней части туловища 20 раз медленно, затем 10 раз быстро. Повторите 3 раза. Затем сделайте в том же режиме боковые скручивания, направляя вначале правое плечо к левому колену, а затем левое плечо к правому колену. Для каждой стороны нужно сделать три подхода по 20 быстрых и 10 медленных подъемов. Поменяйте положение, теперь подтягивайте колени к груди 20 раз быстро и 10 раз медленно, три раза.

7. Укрепление мышц спины. Степ-платформа установлена на третий уровень, ложимся на нее животом, в исходной позиции руки и ноги лежат на полу, поднимаем их от пола и тянем их вверх 20 раз по два подхода. После выполнения упражнений потяните мышцы, которые активно поработали.

Комплекс упражнений с гантелями №3

1. Становимся лицом к ступу, делаем шаг правой ногой на степ, потом левой, и поочередно опускаем ноги на пол. Это основной шаг в степ аэробике. Делаем 10 повторений. Для отягощения можно взять в руки небольшие гантели.

2. Повторяем начало первого упражнения, находясь на платформе, опускаем левую ногу на пол, в сторону, при этом приседая. Возвращаем ногу на платформу, и поочередно опускаем обе ноги назад, на пол. Делаем на каждую сторону 6 повторений.
3. Правую ногу поднимаем на степ, левой - мах вперед, опускаем на платформу. Потом правой делаем мах назад, опускаем на пол, также опускаем и левую ногу. Делаем 10 повторений.
4. Поднимаем правую ногу на степ, левую поднимаем в колене, правая рука тянется вверх. Опускаем левую ногу назад на пол. Повторяем по 6 раз на ногу.
5. Двумя ногами запрыгиваем на степ и спрыгиваем обратно. Стараться выполнять упражнение в одном ритме, приземляясь на носочки, как бы пружиня. Повторяем 20 раз.

Более сложные упражнения относятся к продвинутому уровню степ аэробики, в них используют также гантели, мячи и специальные ленты.

Приложение 5

Конспект НОД по физической культуре «Веселая степ-аэробика»

Цель: Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка, способствовать его психофизическому развитию, через занятия степ-аэробикой.

Задачи:

Оздоровительные:

- ☐ способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата;
- ☐ формировать и закреплять навык правильной осанки;
- ☐ Развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве;

Образовательные:

- ☐ Упражнять в ходьбе и беге, координируя движения рук и ног; продолжать обучать технике **степ-аэробики**.
- ☐ Развивать **физические качества**: быстроту, ловкость, гибкость; развивать координацию движений на основе уже накопленного детьми опыта.

Воспитательные:

- ☐ Поощрять интерес к двигательной активности;
- ☐ воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, способствовать
- ☐ формированию положительных эмоций.
- ☐ Давать представление о здоровом образе жизни.

Ход занятия

Степы расставлены по залу в шахматном порядке.

Инструктор:

1 часть. Дети входят в зал. Под музыкальное сопровождение (*пианино*) Построение в шеренгу.

Инструктор:

Здравствуйте. Я очень рада встрече с вами!

В зале, на стуле сидит зайчик (*игрушка*).

Обращаем внимание детей на него.

-Ой, зайчик! Почему ты такой грустный? Ты не рад, что попал к нам на занятие?

Заяц отвечает: я очень рад всех вас видеть, я спешил к вам! Но что-то мне нездоровится! Видно я заболел! Простыл!

Инструктор: Ребята, что нужно делать для того чтоб меньше болеть?

Дети отвечают.

Инструктор: Правильно! Нужно делать зарядку, закаливаться, кушать фрукты и овощи, заниматься **физкультурой** и т. д.

Инструктор: Ребята, давайте поможем зайчику справиться с болезнью. Мы ему покажем, что нужно делать, чтоб быть здоровым. Посмотри, зайка как наши детки выполняют разминку.

Инструктор:

Все собрались? Все здоровы? Заниматься вы готовы?

Ну, тогда не ленись, на разминку становись! (*Музыка*)

-Построение в колонну.

-Ходьба на носках, руки вверх.

-Ходьба на пятках, руки в стороны.

-Ходьба с высоким подниманием колен, руки за голову.

-Ходьба на внешней стороне стопы. Руки вперёд.

-Ходьба на полусогнутых ногах, руки на колени.

-Ходьба, руки полочкой, семенящий шаг.

-Лёгкий бег по кругу.

-Лёгкий бег со сменой направления.

-Ходьба по кругу.

Инструктор:

Психогимнастика «*Ласковое сердце*» упражнения на восстановление дыхания.

- Найдём своё сердечко, послушаем, как оно стучит: тук, тук, тук.

Представим себе, что в нашем сердце поселился кусочек ласкового солнышка.

Яркий тёплый свет переполняет наши тела. Давайте немного этого тепла, подарим зайчику (*дети дарят тепло и восстанавливают дыхание*).

- Инструктор: Молодцы, наш зайчик уже стал себя лучше чувствовать, так как каждый из нас подарил зайчику частичку своего тепла.

-Инструктор: Но ты зайчик, если хочешь выздороветь и никогда больше не болеть, посмотри, как детки выполняют упражнения на **степ платформе**.

Под музыкальное сопровождение (*музыкальный центр*)

2 часть (*на степах*).

-Ходьба перед **степом**.

-Шаг на **степ**.

-Ходьба на **степе**.

-Шаг со **степа в сторону**, руки в сторону, и. п. руки на пояс. 2р. вправо, 2р. влево.

-Стоя коленями на **степе**, руками опереться на пол перед **степом**, прямую ногу вытянуть назад. 4 маха вверх правой ногой, 4 левой.

-Сидя на **степе**, упор рук сзади, поочередно поднимать и опускать вытянутые ноги + «*велосипед*» ногами.

- Сидя на **степе ноги врозь**, наклон вперёд касаясь руками пальчиков ног. И. п. руки на пояс.

-Ходьба на **степе**.

-Ходьба вокруг **степа**.

Инструктор:

Ой, ребята, посмотрите, а нашему зайке ещё лучше стало. Он уже здоров, но не **весел**.

А давайте его **развеселим и поиграем в игру!**

П/и «*Зайцы на пенёках*»

По сигналу, дети прыгают на двух ногах, врассыпную по залу. По команде «*на пенёк*» нужно быстро найти и занять своё место на **степе**. Все дети участвуют в игре.

Инструктор:

После выполнения сложных заданий, я думаю, мы немного должны отдохнуть!

3 часть.

Релаксация

“Прямая спинка”.

Занимались мы, играли и немножечко устали.

Я на коврик лежу, прямо в потолок гляжу

Лежат ровно пяточки, плечики, лопаточки,

Спинка ровная, прямая и всегда будет такая!

Рефлексия:

Инструктор:

Ребята, вам интересно было заниматься на **степ**ах?

Молодцы, все старались! А всё ли у нас сразу получалось? Значит надо ещё тренироваться!

Чему новому научились? А как вы считаете. мы сегодня стали ещё здоровее?

Заключение:

Наблюдая за вами в процессе нашей работы, я с уверенностью могу сказать, что вы справились с техникой овладения **степ-аэробикой**. Вы все гибкие, стройные, подтянутые. А самое главное, что мы сегодня сделали?

Дети: Помогли зайцу выздороветь, и подсказали ему, что нужно делать, чтоб не заболеть заново!

Инструктор: А зайчик решил нас отблагодарить, и принёс нам корзину вкусной и полезной моркови.

Инструктор показывает.

Мы её передадим на кухню, и наши повара приготовят нам витаминный салат!

Дети берут свои **степ**ы и в обход по залу уходят в группу.

Приложение 6

«Подвижные игры с использованием степ – платформы в ДОУ»

Цель: Поддержание интереса к физкультурным занятиям с помощью **степ - платформы**.

Задачи:

1. Повышать уровень выносливости организма.
2. Развивать двигательную активность детей.
3. Способствовать гармоничному развитию и укреплению мышечной системы.

Ход

«Лиса в курятнике»

1. Задачи: упражнять детей в беге в рассыпную, с увертыванием, в ловле, упражнять в прыжках с высоты, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Развивать у детей ловкость, внимание, быстроту реакции.

Воспитывать: двигательную самостоятельность, создавать положительный эмоциональный настрой.

Правила:

1. По сигналу «Лиса» дети убегают и прячутся в «курятник».
2. Ловить осторожно – касаясь рукой.

Подготовка: **Степы поставить по кругу.**

Инструктор подбирает загадку для сбора на игру:

Хвост пушистый

Мех золотистый

В лесу живет

Кур в деревне крадет (*Лиса*).

Считалка:

Катился в горох по блюду

Ты води, а я не буду.

Разучить считалку для выбора водящего (*Лисы*).

Активизировать в речи детей слова: курятник, пушистый, золотистый, крадёт.

Ход игры.

Сбор детей на игру с помощью загадки.

Ребята, послушайте загадку.

Хвост пушистый

Мех золотистый

В лесу живет

Кур в деревне крадет. Отгадайте, кто это. (*Ответы*). А где живет лиса? (*Ответы*). А зачем она в деревню пришла? (*Ответы*). Поймать курочек. А чтобы лиса курочек не поймала, им нужно куда спрятаться? (*Ответы детей*). Правильно в курятник. Давайте повторим, слово – курятник. А как вы думаете, курочкам сложно убежать от лисы. (*Ответы*). А хотите, мы с вами превратимся в курочек и лису. (*Ответы*).

Степ - платформа это курятник, где живут куры, а **степ** – **платформа**, которая стоит в стороне – это нора, где живет лиса. Все остальное место двор. Лиса сидит в норе, а куры ходят и бегают по двору, кудахчут, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу «*Лиса*» куры убегают, прячутся в курятник – взлетают на насест (на **степ**, а лиса старается поймать курицу. Пойманную курицу лиса уводит в свою нору. Как только лиса поймает 2 курочек, лисой становится другой.

Руководство игрой.

Указания:

- Друг друга не толкаем.
- Взабираемся на **степ платформу осторожно**.
- Спрыгиваем на двух ногах и приземляемся на полусогнутые ноги. Курочки приседают и клюют зернышки.

«Сделай фигуру»

Задачи: учить бегать врассыпную, действовать по сигналу, развивать равновесие.

Подготовка: **Степы** поставить Инструктор с помощью считалки выбирает водящего.

Считалка:

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем мы считать.

К нам сорока прилетела и тебе водить велела.

Ход игры.

По сигналу инструктора дети разбегаются по залу. При следующем сигнале все играющие становятся на **степ** и принимают какую – либо позу «*Звездочка*», «*Сосулька*», «*Лошадка*», «*Ежик*», «*Часовой*», «*Самолёт*», «*Балерина*». Водящий выбирает того, чья фигура ему понравилась больше и меняется с ним местами. Игра повторяется 2-3 раза.

«Перемени предмет»

Задачи: учить детей быстро перебегать на противоположную сторону площадки, брать предмет, развивать умение действовать в команде, ловкость, общую выносливость, соблюдать правила. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.

Подготовка: Разделиться на 2 команды с помощью карточек (*рыбки и утята*).

Правила:

1. Первые участники бегут к **степам с мешочком в руках**, выполняя прыжки вокруг конусов «*змейкой*». Меняют мешочек на кеглю. Обратно бегут бегом, передают эстафету и встают в конце колонны. Как только последние участники выполняют эстафету, первые поднимают руку.
2. Передаем эстафету, касаясь рукой плеча следующих участников.

Ход игры.

За линией 5-6 детей, в руках у каждого предмет (*мешочек*). На другом конце зала на **степ** лежат по одной кегли. По сигналу «*Бегом!*» дети быстро бегут к **степам кладут мешочек**, берут кеглю и быстро возвращаются на свое место. Сигнал может быть (*прыжками*).

Конспект физкультурного досуга с использованием степ-платформ
«Физкультура всем нужна»

Цель: укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма. устойчивое равновесие и правильную осанку у детей;

Задачи:

1. Обучать детей технике **степ-аэробики**.
2. Развивать у детей чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой.
3. Развивать у детей координацию движений, ловкость, быстроту в подвижных играх и эстафетах.
4. Воспитывать у детей морально-волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.

Формы организации:

1. Построение в колонну.
2. Расположение детей в шахматном порядке во время занятия на **степ**ах.
3. Построение в две колонны для эстафеты.

Возраст детей: дошкольный возраст от 5 до 6 лет.

Оборудование: Конверт с письмом, мячи, **степ-платформы**.

«Сборник **степ-аэробики**», музыка для релаксационной игры.

Музыкальный центр.

Ход совместной двигательной деятельности:

1 часть.

Дети входят в зал под марш со **степ-платформами**. Построение в две колонны.

Инструктор: Здравствуйте. Я очень рад встрече с вами!

На **степ** - аэробику хочу вас пригласить.

По порядку становитесь,

Подтянитесь, не ленитесь!

Со спортом будем мы дружить.

Давайте дружно пойдём по кругу и построимся в колонну по два.

Дети под музыку выполняют задание.

Инструктор: Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить.

Ребята, на электронную почту детского сада пришло письмо. Давайте прочитаем его?

Инструктор читает текст письма:

«Я, ребята, заболел.

Целый день не пил, не ел.

Не играл, не веселился...

В детский сад к вам торопился.

Вашей помощи прошу.

Помогите! К вам лечу».

Карлсон. В зал под музыку залетает Карлсон.

Инструктор: Ребята, Карлсон просит вашей помощи. У него что-то случилось. Хотите узнать, что произошло?

Карлсон: У меня настроение пропало,

И здоровья вдруг не стало.

Кто же сможет мне помочь,

Как болезнь мне превозмочь?

Инструктор: Ребята, как вы думаете, почему заболел Карлсон? Ответы детей...

Вы правы, Карлсон заболел, потому что мало двигался, не занимался **физкультурой**.

И без всякого сомнения есть хорошее решение.

Чтоб здоровым быть сполна **физкультура всем нужна**.

От занятий **физкультурой** будет стройная фигура...

Карлсон, ты с детьми вставай и за нами повторяй.

Пусть не сразу всё даётся, постараться всем придётся!

Карлсон: Обещаю постараться с вами вместе заниматься.

В благодарность от меня подарю подарки я.

Инструктор: Все собрались? Все здоровы?

Заниматься вы готовы? Ответы детей.

Ну, тогда не ленись,

На разминку становись!

Дети выполняют под музыку, Карлсон повторяет движения.

Ходьба «змейкой» между рядами **степов**.

Ходьба на носках, руки в сторону встаем на **степ-платформу** другой перешагиваем.

Ходьба на пятках, руки за голову обходя «змейкой» каждую платформу.

Ходьба, руки, сторону перешагивая через **степ-платформу**.

Бег по кругу с подскоками.

Бег с выбрасыванием прямых ног вперед (*покажи носочки*).

Бег с перебеганием через **степ-платформу**.

Бег «змейкой» между рядами **степов**.

Ходьба по кругу, вокруг зала.

2 часть (*на **степ**ах*).

Инструктор: **Степ** - платформы есть у нас,

Мы покажем мастер класс!

Журавли летят, кричат,

С нами танцевать хотят.

Под музыку дети **исполняют танец на степ-платформах «Журавлики»**.

1. Руки на поясе, ноги «пружинки» на пяточках;
2. Руки поочередно вперед, вверх, в стороны и вниз;
3. Боковой приставной шаг с «пружинкой» вправо-влево, круговые движения руками;
4. Поднимаемся на **степ**, сгибаем руки, локти в сторону, спускаемся с платформы, руки вниз (*шаги со сменой лидирующей ноги*);
5. Поочередные шаги на **степ-платформу** с высоким подниманием колена и переносом веса на эту ногу, руки на поясе;
6. Шаги справа - слева от платформы, поднимаемся на **степ**;
7. Шаг с поворотом вправо к длинному краю платформы то же (*пункт №5*)
8. Упор лежа на платформу с высоким подниманием правой ноги;
9. Отжимания, с поочередным подниманием правой и левой ноги;
10. Прыжок через платформу;
11. Упор сзади, приподнимание туловища ;
12. Садятся на платформу, обхватывая колени и прижимая их к груди;
13. Вытягивают ноги вперед, руки разводят в стороны;
14. Кружатся на носочках, над головой руки «птичкой»;
15. Плавно поочередно поднимают и опускают правую и левую руки, имитируя взмахи крыльев;
16. Легкий бег врассыпную с имитацией взмахов крыльев, меняются местами;
17. Встают на носочки, ритмично приподнимая и опуская пяточки;
18. Шаг на платформу, вправо с платформы, на платформу, назад с платформы (*то же влево*);
19. Шаг на платформу правой ногой, левой ногой «ласточка», руками взмах, плавно опускаем руки вниз, спускаемся с платформы назад;
20. Подскоками возвращаются на свои места;
21. Руки на поясе, встают на носочки, ритмично приподнимая и опуская пяточки;
22. Делают реверанс вправо и влево.

Инструктор: Чтобы было веселее,

Мяч возьмём мы поскорее. (*На паузе звучит музыка*)

Под музыку дети с инструктором **исполняют композицию с мячами**.

- Ходьба перед **степом**, мяч держим перед собой руками.
- И. п. – О. с. 1, 2 встать на **степ**, мячик вперед. 3,4 вернуться в И. п.
- И. п. – стойка на **степе**. 1,2 выпад вправо с поворотом туловища вправо. 3, 4 то же в левую сторону.
- И. п. – стойка на **степе**. 1,2 подбросить мяч, шаг назад, поймать мяч. 3,4 вернуться в И. п.

- И. п. – стойка на **степе мяч поднять вверх**. 1,2 мяч перед собой шаг правой ногой вправо, шаг левой влево. 3,4 вернуться в И. п.
- И. п. – стойка ноги врозь между **степ-платформами**, мяч в руках. 1,2 коснуться мяча правым коленом. 3,4 коснуться мяча левым коленом.
- И. п. – О. с. 1-8 идем и набиваем мяч в правую сторону вокруг доски. 9-16 идем и набиваем мячик в левую сторону вокруг доски.
- И. п. – О. с. За **степ-платформы**. 1-8 набиваем мяч с отскоком от **степ – платформы**.
- Перепрыгнуть через **степ**, сесть на **степ**, вытянуть ноги вперед, руки с мячом поднять вверх.
- И. п. – садимся на **степ**, ноги вытянуты вперед, руки подняты вверх.
- 1. Наклон вперед, коснуться мячом носков
- 2. И. п.
- И. п. – сидя на **степе**, упор сзади ноги вытянуты вперед, мяч зажат между ступнями.
- 1. Согнуть колени, подтянуть к себе
- 2. И. п.
- И. п. – стойка на **степе**.
- 1. Прыжком ноги врозь
- 2. Прыжком в И. п.
- И. п. – О. с. Мяч зажат между колен. 1-8 прыжки вокруг **степа**
- И. п. – О. с. Мяч зажат между колен. 1-8 прыжки на месте, хлопки над головой.

Мяч между колен, дойти до корзины и положить мячи.

Инструктор: Чтоб проворным стать атлетом

Проведём мы эстафету.

Вы в колонны становитесь

И немножко подтянитесь.

Все готовы? А давайте пригласим Карлсона на нашу эстафету.

Карлсон: С радостью я с вами посоревнуюсь.

Инструктор: Что ж, друзья, в добрый час!

Посоревнуемся сейчас!

Степы поставлены в 2 ряда:

Под задорную музыку играют в игры –эстафеты:

«*Бегущий по волнам*»: Сидя на **степях друг за другом**, мяч передавать вперед над головой. Впереди сидящий получив мяч, бежит назад и садится на освободившуюся платформу, а остальные двигаются вперед и так пока все не пройдут.

«*Попрыгунчики*»: Прыжки через **степы с мячом в руках**, обратно бегом и передать следующему, встать в конец колонны.

3 часть.

Степы поставить по кругу и встать на них.

Инструктор: Чтобы ловкость испытать, надо срочно поиграть.

Игра: «*Кто лишний*» — подвижная игра.

Правила игры: заключаются в следующем. **Степы**, количество которых на 1 меньше, чем играющих, расставляются в круг, участники также выстраиваются в круг вокруг **степов**. После этого включается музыка, и дети начинают медленный бег вокруг **степов**, стоящих по кругу. Как только музыка прекращается, дети должны быстро встать на **степ**. Тот, кто не успел занять стул, выбывает из игры, после чего один **степ** также убирается из круга. Игра продолжается до того момента, пока не останется один участник, занявший последний **степ**.

Карлсон играет вместе с детьми, хвалит их за быстроту и ловкость.

Релаксационная игра на расслабление всего организма «*Улыбка Маме*». Давайте сядем удобно на **степ** платформы и послушаем красивую музыку. Ребята, представьте тёплый солнечный день. Ласковое солнышко улыбается всем девочкам и мальчикам. Солнце протягивает вам свои лучи, а вы протяните ему свои ручки. Потянитесь к Солнышку, подрастите. Весеннее солнышко разбудило всё живое. Вот и птички запели свои песенки, зажурчали ручейки, зазвенели звонкие капли. Давайте глубоко вдохнём свежего воздуха и сделаем гимнастику для дыхания. Медленно плавно поднимаем ручки вверх, и опускаем их вниз.

Карлсон: Ребята, вы же знаете, что у меня много друзей. Я хочу познакомить вас с самой доброй феей. Под музыку заходит Фея и проводит с детьми релаксацию.

Инструктор: Ребята, вам интересно было заниматься на **степ**ах? Ответы детей...

Молодцы, все старались! А всё ли у нас сразу получалось? Чему новому научились?

Дети отвечают... Значит, надо ещё тренироваться!

Ребята, давайте узнаем, понравилось ли Карлсону заниматься **степ-аэробикой**.

Карлсон: Мне очень понравилось заниматься с вами **степ-аэробикой**.

Сразу я повеселел, подтянулся, построил.

Силы прибавляются, здоровье добавляется.

Инструктор: Вот и Карлсону понятно,

Что здоровым быть приятно.

Карлсон: Ребята, за ваши старания и помощь хочу вас наградить,- вручить вам, как самым настоящим спортсменам, медали! Под музыку раздаёт детям медали. Эти медали с

сюрпризом: сверху – золотые, а внутри – шоколадные,- вы же знаете, как я люблю сладости. Будьте здоровы, занимайтесь **физкультурой** и спортом с удовольствием!

А я буду прилетать к вам в гости в детский сад.

Ну а сейчас мне улётать пора!

До свидания, детвора!

Карлсон под музыку улётает.

Дети благодарят за подарки, берут **степ** платформы и под бодрую музыку выходят из зала.

Приложение 8

Консультация для родителей

«Использование степ – платформы для оздоровления детей дошкольного возраста»

Степ-аэробика - один из самых простых и эффективных стилей и направлений аэробики. В переводе с английского языка «степ» означает «шаг».

Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию.

Один комплекс степ-аэробики, как полное занятие, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут изменяться и усложняться.

Польза степ аэробики

1. Степ аэробика благотворно влияет на состояние сердечно сосудистой системы. При регулярных занятиях снижается риск болезней сердца и инфарктов. Также в норму приходит артериальное давление.
2. Улучшается обеспечение тканей кислородом и питательными веществами, повышается уровень гемоглобина и эритроцитов, и в целом увеличивается объем циркулирующей крови.
3. Увеличивается мышечный тонус, повышается сопротивляемость мышечной усталости, уменьшается количество подкожного жира.
4. Дыхательная система тоже не остается безучастной. Жизненная емкость легких возрастает, улучшается легочное кровоснабжение.

Вред степ аэробики

1. Вред вашему организму способна нанести перетренированность. Чрезмерные нагрузки угнетают все системы организма. Повышается общая утомляемость, начинают проявляться простудные заболевания. Чтобы не допустить этого – необходимо делать перерывы между занятиями, не заниматься слишком долго или каждый день.
2. Обратите внимание, в какой обуви вы занимаетесь степ аэробикой. В кедах с тонкой подошвой или балетных чешках? Срочно меняйте эту обувь на кроссовки с толстой (это обязательно), хорошо амортизирующей удары подошвой. Иначе вместо здоровья вы рискуете приобрести очень неприятные заболевания суставов. Удары ног о степ платформу в ходе занятий достаточно энергичны, и если нет должного «смягчения» —

ударная сила приходится на ваши стопы, колени и позвоночник. Колени во время занятий всегда должны быть слегка присогнуты. На прямых ногах прыжки выполнять нельзя.

3. Также степ аэробика имеет противопоказания. К ним относятся в первую очередь травмы суставов. Для восстановления после травм степ аэробика – это хорошо, но если травма у вас еще не зажила, то от занятий стоит воздержаться. При заболеваниях суставов или позвоночника степ аэробика тоже принесет скорее вред, нежели пользу.

4. Степ аэробика противопоказана людям, имеющим заболевания сердечно сосудистой системы (нагрузка на сердце во время занятий достаточно большая).

5. Противопоказана степ аэробика, людям с почечной недостаточностью. Так как она (степ аэробика) стимулирует белковый обмен в организме. Остерегаться слишком интенсивных физических нагрузок при болезнях печени.

Одежда не должна сковывать движения и мешать своей излишней длиной или украшениями. Выбирать для спортивной одежды стрейтчевую и дышащую ткань.

Обувь – это самое важное. Нельзя приходить на занятия степ-аэробикой в носках, чешках и балетках. Подошва должна быть от 1 до 2,5 см с хорошей амортизацией на пятках и носках. В области носка подошва должна гнуться, чтобы обеспечить естественную свободу и работу стопы. Пятка – она должна быть жесткой. Чем выше кроссовок, тем лучше он фиксирует ногу. Для степ-аэробики этот фактор экстремально важен. Обувь обязательно должна быть дышащей и по размеру.

Степ-аэробика, равно как и все прочие аэробные упражнения, дает результат только при относительно продолжительных (не меньше 30 минут) тренировках средней интенсивности. Безусловно, новичкам необходимо вливаться в полноценный режим тренировок постепенно, нагрузку увеличивать медленно и не подвергать себя перенапряжению.

Первые упражнения на степах:

Игровые задания на степах

«Птички на ветке» - сидение на корточках на степе.

«Флюгер на крыше» - кружение в обе стороны на степе. Одна рука отведена в сторону.

«Самолет» - стоя на степе, ноги вместе руки в стороны на высоту плеч, руки – крылья самолета, который при полете делает наклон то вправо, то влево.

«Пингвины» - спрыгивание, запрыгивание на степ.

«Перебрось мяч» - парное упражнение. Перебрасывание мяча, стоя на степах.

«Аист на крыше» - стойка на одной ноге с открытыми глазами.

«Стойкий оловянный солдатик» - стойка на степе на одной ноге, вторая согнута в колене, отведена назад.

«Стоп - кадр» - имитация фотографических изображений (варианты). «Египетский шаг» - стоя на степе (по длине степа) – носок одной ноги касается пятки другой.

«Великан» - стоя на носочках на степе, потянуть руки вверх.

«Кран» - стоя на степе ноги на ширине плеч, руки к плечам, выдвинуты вперед. Поднять правую ногу, согнутую в колене, прикоснуться коленом к левому локтю, вернуться в и. п. то же – левой ногой.

«Стрекоза» - стоя на степе на носках, руки на поясе, локти назад.