

МАДОУ д/с №56

«Степ – аэробика не просто мода»

Исаченко Л.А., воспитатель

2016год

Место проведения МАДОУ д/с №59 г.

Калининград

«Движение- это жизнь,  
а жизнь -это движение,  
движение – это ритм»

Мой девиз:

«Спорт становится средством воспитания тогда, когда  
он - любимое занятие каждого.»

Сухомлинский В. А.



# История возникновения степ-аэробики

## Степ – платформа

«Step» в переводе с английского языка означает «шаг». В конце 20 века Джина Миллер разработала новую методику - степ – аэробику. Она приспособила его для своих ежедневных тренировок после перенесенной ею травмы колена. Первым тренажером, которым она воспользовалась, для выздоровления были ступеньки крыльца ее собственного дома.

Со временем данная программа стала называться «сеп – аэробика» и получила широкое распространение среди приверженцев здорового и активного образа жизни..





# Степ - аэробика



- ❧ Степ – аэробика способствует формированию правильной осанки, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению кровообращения, дыхания, обменных процессов, деятельности нервной системы.
- ❧ Выполнение общеразвивающих упражнений на степах влияет на функцию высшей нервной деятельности. Простые движения с мячом, тренажерами, помогают убрать напряжение, снимают умственную усталость.



Степ – аэробика – танцевальная аэробика с применением специальных невысоких степ - платформ – высотой – 8-10см, длиной – 40, шириной – 20; высотой ножики- 7 и шириной – 4см). Это нестандартное пособие, предназначенное для работы с детьми 4 – 7 лет,.

Сначала в своей работе я активно внедряла черлидинг – зажигательные спортивные танцы, с помпонами, сочетающие элементы акробатики, гимнастики, хореографии и танцевального шоу, но со временем стала использовать и степ – платформы. Предлагаю вам посмотреть наш танец «мы Россияне»



## Выступление на праздниках











# Правила

- ✧ Техника степ – аэробики предполагает постоянное поддержание правильной осанки. Поэтому постоянно напоминаю детям о необходимости сохранения правильного положения тела во время упражнений.
- ✧ Держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- ✧ Избегать перенапряжения в коленных суставах;
- ✧ Избегать излишнего перегиба спины;
- ✧ Не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- ✧ При подъеме или опускании со степ – платформы всегда использовать безопасный метод подъема;
- ✧ Стоя лицом к степ – платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- ✧ Держать степ – платформу близко к телу при переносе.

# безопасности

- ✧ Основные правила техники выполнения степ – тренировки:
- ✧ Выполнять шаги в центр степ – платформы;
- ✧ Ставить на степ – платформу всю подошву ступни при подъеме, 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 легкостью, не ударять по степ – платформе ногами.



# Терминология

## ⌘ Шаги без смены лидирующей ноги

- ⌘ Basic step (4). Это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее.
- ⌘ V-step (4) шаг одной ногой на угол степ-платформы (если идем с левой ноги – то на левый угол, с правой – на правый шаг одной ногой на противоположный угол степ-платформы шаг первой ногой со степ-платформы шаг второй ногой со степ-платформы

## ⌘ Шаги со сменой лидирующей ноги.

- ⌘ Tap up (4). Этот шаг очень похож на шаг step-touch в классической аэробике, только первый шаг нужно сделать на степ-платформу, коснуться второй ногой платформы рядом с первой и спуститься.
- ⌘ Knee up (4). Базовый шаг, с которого начинается разучивание большинства шагов и связок в степ-аэробике. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене вторую ногу возвращаем на пол первую ногу ставим на пол рядом со второй.

# Основные шаги на степ - платформе

## ➤ Базовый шаг. И.П.- о.с.

- 1-встать на степ правой ногой;
- 2- приставить к ней левую.
- 3-опустите правую ногу на пол;
- 4- левую ногу.

То же с левой ноги.

## ➤ V- степ (ви – степ) шаги врозь-врозь, вместе-вместе.

И.П. – о.с.

- 1-поставить правую ногу, на правый край степа;
- 2-встать на степ левой ногой, на левый край степа;
- 3-опустить со степа правую ногу в и.п.;
- 4-опустить со степа левую ногу в и.п.

## ➤ А – степ.

Шаги вместе-вместе, врозь-врозь.

И.П.- ноги врозь.

- 1-поставить правую ногу, на степ;
- 2-встать на степ левой ногой, ноги вместе;
- 3-опустить со степа правую ногу в и.п.;
- 4-опустить со степа левую ногу в и.п.

## ➤ Касание.

⌘ И.П. – о.с.

- 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
- 2-левой ногой носком коснуться степа;
- 3-на пол поставить левую ногу;
- 4-опустить на пол правую ногу;
- 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;
- 6-правой ногой носком коснуться степа;
- 7- на пол поставить правую ногу;
- 8-опустить на пол левую ногу.

## ➤ Угол с касанием.

⌘ И.П.- о.с. Угол с касанием степа.

- 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
- 2- левой ногой носком коснуться степа;
- 3- с боку от степа на пол поставить левую ногу;
- 4-опустить на пол правую ногу на носок (точка);
- 5-встать на степ правой ногой;
- 6-левой ногой носком коснуться степа;
- 7-на пол поставить левую ногу, в и.п.
- 8-опустить на пол правую ногу, в и.п.

То же начинать с левой ноги, на правый край степа.

⌘



✂ Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

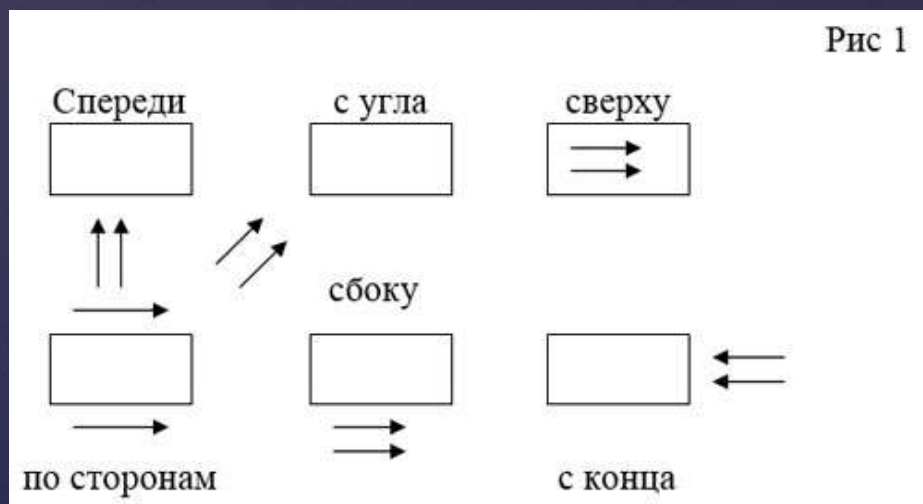
- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25—35 мин.;
- как часть занятия (продолжительность от 10 до 15 мин.);
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях детей на праздниках;
- как степ-развлечение.

Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд./мин.

# Основные исходные положения (подходы) в степ – аэробике.

Стрелками обозначено  
направление ног при  
подходе к платформе.



## Структура занятия

### 1часть

❧ Подготовительная  
различные виды ходьбы и  
бега возле степа, на степе.

### 2часть

❧ Основная  
упражнения на степ –  
платформе из разных  
исходных положений,  
разучивание танцевальных  
движений

### 3часть

❧ Заключительная  
подвижная игра,  
упражнения на дыхание



Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.

Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.



Спасибо  
за  
внимание