

В условия возрастания учебно-познавательной деятельности двигательная активность стала занимать более скромное место в жизни современного ребенка-дошкольника. Он всё больше времени проводит за компьютерными играми, просмотром телепередач. На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает потребность совершенствования двигательного режима ДОУ путем использования нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика.

Степ – это ступенька высотой 22 см, шириной 22 см, длиной 40 см.

- ✓ **"Step"** в переводе с английского языка буквально означает «шаг»
- ✓ Степ в качестве аэробики был изобретен в США известным фитнес инструктором Джиной Миллер. 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.
- ✓ Степ-аэробика уникальна в своем роде. Вам не придется приобретать дорогостоящие тренажеры.

#### **Формы применения степ-аэробики:**

- ✓ Вводная часть (дети огибают степы, ходят, бегают змейкой);
- ✓ ОРУ в разных исходных положениях на степе (лежа, стоя, сидя);
- ✓ Основная часть (упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости);
- ✓ Подвижные игры и соревнования;
- ✓ Показательные выступления на праздниках;
- ✓ Как степ-развлечения.

#### **Техника безопасности:**

- ✓ Выполнять шаги в центр степ-платформы;
- ✓ При подъеме на степ-платформу ставить всю стопу, а при спуске – с носка на пятку;
- ✓ Стоя на полу, расстояние от ступеньки до стопы должно быть не менее полстопы, но не более длины стопы

#### **Функциональность:**

- ✓ Тренажер
- ✓ Опора
- ✓ Ориентир
- ✓ Дорожка
- ✓ Препятствие
- ✓ Строительный материал
- ✓ Ограничитель

#### **Эффективность занятий**

##### **на степ-аэробикой:**

- ✓ профилактика плоскостопия;
- ✓ укрепление мышц брюшного пояса;
- ✓ увеличение гибкости и подвижности суставов;
- ✓ развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- ✓ укрепление мышц ног и свода стопы;
- ✓ профилактика плоскостопия;
- ✓ совершенствование координации движения;
- ✓ профилактика функциональных нарушений органов и систем организма;
- ✓ профилактика мышечной недостаточности.

##### **На занятиях степ-аэробикой ребенок сам может выбирать:**

- ✓ названия упражнений;
- ✓ темп выполнения или музыкального сопровождения;
- ✓ показ одного, нескольких упражнений или целого комплекса; количество повторений упражнения

#### **Подготовила:**

*Аникеич Светлана Александровна*  
инструктор по физической культуре  
ГБДОУ №21



#### Литература:

- ✓ <http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=12&r=12> - журнал «Обруч», статья Ирины Кузиной
- ✓ <http://dob.1september.ru/articlef.php?ID=200701217> – Журнал «Дошкольное образование», статья Ирины Кузиной
- ✓ Журнал «Обруч» №1 2005 «Степ-аэробика не просто мода»
- ✓ Журнал «Обруч» №5 2007 «Правильные скамейки»

Адрес: 198412 Санкт-Петербург, Ломоносов ул. Победы дом 34 кор.2 тел/факс: 423 54 67, mail: [mdoy21skazka@mail.ru](mailto:mdoy21skazka@mail.ru)

<http://vkontakte.ru> «Детский сад №21 «Сказка»

<https://sites.google.com/site/mdoy21skazka/>

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 21 комбинированного вида «Сказка» Петродворцового района Санкт-Петербурга

## Памятка

*«Как использовать степ-платформу в физическом развитии дошкольника»*



30 января 2013 года

г. Ломоносов