

# «Степ-аэробика в жизни ребенка»

**Подготовила:**  
Инструктор по физической культуре  
Панченко С.А.

**Цель:** поделиться опытом и освоить на практике упражнения на степ-платформах для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.,

## **Задачи:**

- создать благоприятные условия для увеличения подвижности позвоночника;
- оказывать общеукрепляющие воздействия на организм ребенка;
- формировать и закреплять навыки правильной осанки;
- содействовать профилактики плоскостопия;
- воспитывать у детей положительное отношение и интерес к занятиям физической культурой.

Степ-аэробика – разновидность оздоровительной аэробики, где упражнения выполняются на специальной платформе с регулируемой высотой подъёма, что позволяет варьировать нагрузку.

Использование степ – платформ – это новое направление оздоровительной работы. Эффективность занятий на стечах подтверждено опытом коррекционных медицинских центров.

Степ - платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, укрепляет мышечную систему, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, дети избавляются от неуклюжести, угловатости.

Сегодня я представляю вам комплекс упражнений, который имеет профилактический, лечебный и корригирующий эффект.

Для того чтобы перейти к комплексу, нам понадобятся степ-платформы и гимнастические коврики.

Длина платформы – 40 см, высота платформы – 10 см, ширина платформы -20 см;

Нельзя заниматься на стечах босиком или в обуви с мягкой подошвой, т. к. это может привести к травме. Кроссовки должны быть с плотной подошвой, которые хорошо держатся на ноге ребёнка и хорошо фиксируют голеностопный сустав.

Начнем с разминки, так как она является важнейшей частью фитнес занятия.

Разминка

1. Исходное положение стоя лицом к степ-платформе руки на пояс на 1-Нога на степ-платформу на пятку

2-исходное положение

3-меняем ногу правая нога на пятку на степ-платформу

4-исходное положение

2. Исходное положение стоя лицом к степ-платформе, руки на пояс мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее.

1-2 шаг одной ногой прямо на степ-платформу шаг другой ногой прямо на степ-платформу

3-4 шаг первой ногой со степ-платформы шаг второй ногой со степ-платформы

Усложняем движением рук: заход на платформу-поочередно руки к плечам, сход-руки поочередно на пояс.

3. Исходное положение стоя лицом к степ-платформе, руки опущены.

1-шаг одной ногой на степ-платформу, переносим вес на эту ногу,

2-вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене

3-вторую ногу возвращаем на пол

4-первую ногу ставим на пол рядом со второй

4. Исходное положение –стоя с левой стороны от степ-платформы

1-2 заход на степ-платформу левая-правая.

3-4 сход со степ-платформы влево с левой-правая касается пола носком

5-6 заход на степ-платформу правая-левая

7-8 сход со степ-платформы вправо с правой-левая касается пола носком

Руки в стороны-перед грудью на каждый шаг

5. Исходное положение стоя на степ-платформе, руки перед грудью.

1-выпад вправо со степ-платформы, руки в сторону

2-И.П.

3- выпад влево со степ-платформы, руки в сторону

4-И.П.

6. Исходное положение стоя на степ-платформе, руки на пояс.

1-выпад вперед со степ-платформы первой ногой

2-И.П.

3- выпад вперед со степ-платформы второй ногой

4-И.П.

7. Восстановление дыхания.

**Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета.**

1. Отжимание на коленях от степ-платформы (10 раз)

2. «Лодочка» лежа на степ-платформе на животе

### 3. «Журавли»

И.П.- Лежа спиной на степ-платформе, ноги на полу, руки в стороны.

1-поднять ноги 90 градусов

2- согнуть ноги в коленях под углом 45 градусов

3- выпрямить ноги 90 градусов

4-И.П. (6-8 раз в медленном темпе)

### 4. «Первые цветы»

Сидя на степ-платформе, ноги вперед. Тянемся руками вверх с гимнастической палкой. Задержать 10 сек. (2-4 раза)

Самое распространенное ортопедическое нарушение – плоскостопие. Оно может быть не только врожденным, но и приобретенным в любом возрасте. Из-за изменения свода стопа теряет амортизацию, при ходьбе ударная нагрузка переходит на другие суставы, тянет за собой проблемы в коленях и пояснице.

Когда мышечный каркас, фиксирующий наши кости, ослабевает, то здоровая форма стопы начинает изменяться. Она оседает, расплывается, обычно выраженные поперечный и продольный своды сглаживаются, смягчаются. Именно этот процесс и характеризуется, как плоскостопие.

Избежать патологий и травм голеностопа можно, если выполнять специальные упражнения.

## **Комплекс упражнений для укрепления стопы, ее мышц, связок и суставов.**

### 1. «Потягивание»

И.П. стоя на степ-платформе. Руки вверху в замке.

Одна нога стоит всей стопой на платформе, другая носком, пятка свисает к полу. Делаем покачивающие движения пяткой к полу одновременно тянувшись руками вверх. 10 секунд

### 2. «Лыжи»

Прыжки с переменным переставлением ног на степ-платформу

### 3. «Мяч»

Запрыгивание и спрыгивание на степ-платформу двумя ногами.

### 5. «Складочка»

Сидя на степ-платформе, ноги прямые на полу. Наклон вперед, руками взять носки ног потянуть на себя и задержать на 10 секунд.

### 4. «Цапля»

Стоя на степ-платформе на одной ноге, вторая согнута в колене, направлена вперед вверх, руки в сторону.

## **Игра «Стойкий оловянный солдатик»**

- стойка на степе на одной ноге, вторая согнута в колене, отведена назад.