

## Буклет-памятка для родителей

### Ожидаемые результаты

- повышение двигательной активности детей;
- улучшение роста показателей физического развития детей;
- повышение интереса детей к физкультурным занятиям, к ЗОЖ;
- улучшение состояния предметно-развивающей среды;
- повышение уровня педагогической компетенции педагогов и родителей;

**Степ-аэробика**  
**Современной Модной**  
**Интересной Эффективной**  
**Это шаг на пути к оздоровлению!**



МАДОУ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА-ДЕТСКИЙ САД № 6 Г.ШЕБЕКИНО БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»

Адрес: Белгородская область, г. Шебекино, ул. Дзержинского, д. 15;  
 Телефон: 8(47248)2-91-36  
 Эл. почта: lma.rnchenko.81@mail.ru  
 Сайт педагога : <http://project6586311.tilda.ws/>



МАДОУ «Центр развития ребенка-детский сад № 6 г.Шебекино Белгородской области»

**Степ-аэробика:**  
**Образное сравнение**  
**в работе с детьми**  
**дошкольного возраста.**



Панченко С.А.  
 инструктор по физической культуре

Шебекино,  
 2023 г.

*Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным - сделайте его крепким и здоровым. Пусть он работает, действует, бегает, пусть он находится в постоянном движении.*

Ж.-Ж. Руссо

### Что такое степ-аэробика?

Степ-аэробика для детей - это целый комплекс упражнений различных по темпу и интенсивности, во время выполнения которых идет работа всех мышц и суставов. Особенностью степ-аэробики является использование специальной степ-платформы, которая позволяет выполнять различные шаги (step от англ. step-шаг).

Это нестандартное оборудование способствует формированию осанки, кустно-мышечного корсета, развитию координации движения и дыхательной системы, укреплению сердечно-сосудистой системы, умению ритмически согласованно выполнять простые движения, которые выполняются легко и длительное время не вызывают утомления.

### Основные правила техники выполнения степ-тренировки

1. Выполнять шаги в центр степ-платформы;
2. Ставить на степ-платформу всю подошву при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку;
3. Спускаясь со степ-платформы, вставать достаточно близко к ней;
4. Делать шаг с легкостью, не ударять по степ-платформе ногами;
5. Держать спину прямо, плечи развернутыми, колени расслаблены;
6. Наклоняться вперед всем телом;
7. Выполняя упражнения сбоку от ступа, начинать следует с ноги, стоящей вплотную к нему;
8. Держать степ-платформу близко к телу при её переносе.

Образные сравнения того или иного движения позволяют правильно и с интересом его осваивать, так как создают у детей особое настроение, что мотивирует к действию.

### Основные элементы упражнений в степ-аэробике

В степ-аэробике существует два вида шагов: **шаги без смены лидирующей ноги** (каждый такт начинается с одной и той же ноги) и **шаги со сменой лидирующей ноги** (каждый такт начинается с другой ноги).

#### Базовые шаги:

**Степ-мач** - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева на права и наоборот.



**Basic step (бэйсик степ)** - выполняется на четыре счёта на шагивание на степ. По сути мы просто поднимаемся на платформу и спускаемся с неё.



**Knee up (кни-ап)** - правую ногу поставить на степ, левую согнуть в колене и приподнять к животу.



**Step kick (Шаг-кик)** - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар.



**Step-back (Шаг-бэк)** - шаг правой ногой на платформу, а левой сделать захлест голени назад.



**V-step (Ви-шаг)** - Шаг-ноги вместе, ноги врозь, ноги врозь по сторонам платформы.



**Lange step (лэндже-шаг)** - Выпады со ступа (вперед, назад, в стороны).



**Step-tap (шаг-тап)** - касание платформы, шаг назад, смена ноги.



**L-step (Шаг-колени)** - 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 ставим вторую ногу на пол сбоку степ-платформы (с короткого края).



**Hop-step (хон-степ)** - правая нога на степ, затем невысокий прыжок, во время которого поменять ногу.

