



Центральное управление Минобрнауки Самарской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №16 с углубленным изучением отдельных предметов  
г. Жигулевска, г. о Жигулевск Самарской области  
структурное подразделение детский сад «Вишенка»

# «Степ-аэробика» В ДЕТСКОМ САДУ

*Методические рекомендации для педагогов  
дошкольных образовательных организаций*



**Авторы – составители:** Соболева Е.В., Перфилова Е.В., инструкторы по физической культуре

Жигулевск, 2017 г.

## Пояснительная записка

Старший дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Только большинство упражнений скучны, утомительны и неинтересны. Совместить полезное с приятным можно, выполняя упражнения на степ платформе — комплекс танцевальных упражнений, выполняемых с музыкальным сопровождением и использованием невысокой подставки.

Степ-аэробика - не просто мода. Аэробные упражнения способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы и поддержанию ускоренного сердечного ритма. В процессе выполнения этих упражнений на выносливость, усиливается приток богатой кислородом крови к задействованным мышцам.

Вид спорта - "степ-аэробика", выбран нами за его доступность, массовость, разнообразие форм и зрелищность. Это современный и достаточно эффективный инструмент в пропаганде здорового образа жизни, так как занятия степ - аэробикой доставляют детям большое удовольствие.

Область применения степа довольно широка – это и индивидуальная работа, и самостоятельная двигательная деятельность, и занятия по физической культуре.

Использование в практике работы по физическому воспитанию степ – аэробики, базирующейся на учете возрастных особенностях детей дошкольного возраста, позволяет повысить эффективность процесса физического воспитания и оказывает положительное влияние на состояние здоровья и динамику подготовленности, а также на формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**Степ – аэробика** – это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения, однако в ДОО высота степ – доски постоянна. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

**Степ** — это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см, легкая, обтянутая мягким дерматином. Снаряд очень полезен в работе с детьми.

*Первый плюс* — это огромный интерес ребятшек к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

*Второй плюс* — у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

*Третий плюс* — это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

*Четвертый плюс* — воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др. Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство степ - аэробики — ее **оздоровительный эффект**.

**Цель:** Развитие двигательной активности и физических качеств посредством оздоровительно-спортивной степ – аэробики.

**Задачи:**

1. Повышать двигательную активность детей;
2. Осуществлять профилактику (предупреждение) нарушений опорно – двигательного аппарата;
3. Способствовать развитию функциональных систем организма;
4. Способствовать развитию физических качеств: мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей
5. Способствовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
6. Формировать привычку к ведению здорового образа жизни.
7. Воспитывать смелость, выдержку, взаимопомощь.

**Значение степ – аэробики:**

- стойкий интерес к занятиям физической культуры;
- развитие уверенности ориентировки в пространстве;
- развитие общей выносливости;
- совершенствование точности движений;
- развитие физических качеств: ловкости, быстроты, силы, ловкости, гибкости, пластичности;
- эффективность физической нагрузки.

**Требования к технике выполнения упражнений в степ аэробики:**

- Во время подъема на степ необходимо сохранять естественный наклон вперед.
- Не следует сгибать спину в поясничном отделе.
- Основная стойка: стопы параллельны или находятся в свободной позиции, не касаются друг друга.
- Начинающим следует контролировать свои движения. Для этого нужно смотреть себе под ноги. По мере развития уже не надо будет зрительно контролировать технику выполнения.
- Ставить ногу на платформу следует таким образом, чтобы вся ступня была на ней, а спускаться с платформы - своеобразным перекатом с носка на пятку, это снизит нагрузку на позвоночник.
- Руки включаются в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами.
- При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол.

Для лучшего результата необходимо использовать в тренировках ритмичную музыку.

**Правила.** Подъем на платформу осуществлять за счет работы ног, а не спины. Ступню ставить на платформу полностью. Спину всегда держать прямо. Не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или рукой

больше одной минуты. За полчаса до занятий выпить 1-2 стакана чистой воды или по мере необходимости делать по несколько глотков между упражнениями.

### **Базовые упражнения:**

- шаги на платформу и с нее (с поворотами и без);
- прыжки со сменой ног;
- запрыгивания обеими ногами;
- приставные шаги сбоку;
- шаги с поднятием бедра;
- выпады в стороны.

Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений.

Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.

Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

Нагрузка должна быть оптимальной.

Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной методике.

1. *Метод сходства.* При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

2. *Метод усложнения.* Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

3. *Метод повторений.*

4. *Метод музыкальной интерпретации.*

## Комплекс № 1.

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

№	Содержание	Организационно-методические рекомендации
<p><b>I. Вводная часть</b> Ходьба и бег змейкой вокруг степов. Ходьба с перешагиванием через степы.</p> <p><b>II. ОРУ</b></p> <p><b>1. И.п.:</b> упор присев на степе. 1-2- ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа; 3-4- поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п.</p> <p><b>2. И.п.:</b> упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок. 1-4- пружинить на ноге; 5- подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки верх, потянуться. То же левой ногой.</p> <p><b>3. И.п.:</b> О.с. перед степом, руки на поясе. 1-3- шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад; 4- и.п. То же с левой ноги.</p> <p><b>4. И.п.:</b> О.с. перед степом, руки согнуты в локтях. 1- 3- шаг правой ногой на степ, левую согнуть в колене, подтянуть к груди. 4- и.п. То же с левой ноги.</p> <p><b>II/и</b> для профилактики плоскостопия (игровые действия выполняются в соответствии с текстом) Вылез мишка из берлоги, Разминает мишка ноги. На носочках он пошёл И на пяточках потом. На качелях покачался, И к лисичке он подкрался: «Ты куда бежишь, лисица? Солнце село, спать пора, Хорошо, что есть нора!» (каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ).</p> <p><b>III Заключительная часть</b> После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.</p> <p>Следить за координацией рук и ног</p>	

## Комплекс № 2.

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

№	Содержание	Организационно-методические рекомендации
<b>I.</b>	<b>Вводная часть</b> И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. 1-3- ходьба на месте, с одновременной работой рук (вперёд и вверх) 4- и.п. И.п.: стоя на степе, руки за головой, локтями вперед 1-4- ходьба на месте, разводить локти в стороны с поворотом туловища вправо-влево И.п.: стоя на степе, руки внизу 1-4- поочередный шаг со степа назад (вперёд), с одновременным движением плеч (вверх-вниз).	
<b>II.</b>	<b>ОРУ</b> <b>1.</b> И.п.: стоя перед степом. 1-4- поочередный шаг на степ со степа, с одновременной работой согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперёд. То же движение с работой рук в стороны из положения – руки перед грудью. <b>2.</b> И.п.: стоя на степе. 1-4- ходьба на степе с круговыми движениями рук, вперёд и назад попеременно и вместе <b>3.</b> И.п.: стоя перед степом, руки на поясе 1-3- шаг правой (левой) ногой на степ с поворотом корпуса вправо и влево 2-4- и.п. <b>4.</b> И.п.: сидя на степе, упор сзади о степ. 1- поднимать прямые ноги 2- и.п. <b>5.</b> И.п.: сидя на степе, ноги скрестно 1-3- наклон к правому (левому) колену, касаясь его лбом <b>6.</b> И.п.: стоя на коленях на степе, руки на поясе. 1- встать на стопы. 2- и.п. <b>7.</b> И.п.: стоя на степе, руки на поясе 1-3- шаг со степа вправо (влево). Можно добавить работу рук в стороны, вперед, вверх 2-4- и.п.	можно помогать себе руками не помогая себе руками.
	<b>П/и</b> «Физкульт-ура!». Дети располагают степы в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на	

*один меньше. Самостоятельно становятся туда, где стенов больше, по два человека на стено. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят:*

*Спорт, ребята, очень нужен.*

*Мы со спортом крепко дружим,*

*Спорт – помощник! Спорт – здоровье!*

*Спорт – игра! Физкульт-ура!*

*С окончанием слов дети бегут на противоположную сторону. Побеждают те, кто в числе первых занимает стено.*

### **III Заключительная часть**

После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

### Комплекс № 3.

№	Содержание	Организационно-методические рекомендации
<p><b>I.</b></p> <p><b>II.</b></p> <p><b>III.</b></p>	<p><b>Вводная часть</b>  Ходьба обычная на месте.  Ходьба на степе.  Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.  Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.  Ходьба на степе.</p> <p><b>ОРУ</b></p> <p>1. И.п.: стоя на степе, руки внизу, пальцы сжаты в кулаки.  1-4- ходьба на степе с круговыми движения рук, вперед и назад попеременно и вместе.</p> <p>2. И.п.: стоя на степе, руки внизу.  1-2- приставной шаг на степе вправо (влево), руки одновременно работают вперед - вниз.</p> <p>3. И.п.: стоя на степе, руки внизу, пальцы в кулак.  1-3- выпады в сторону, руки согнутые в локтях к плечам (сильные)  2-4- и.п.</p> <p>4. И.п.: стоя на степе, руки внизу  1-4- ходьба на степе, с высоким подниманием колен, одновременно выполняя хлопки над головой.</p> <p>5. И.п.: стоя перед степом, руки внизу  1-3- шаг на степ с хлопками прямыми руками перед собой  2-4- шаг со степа с хлопками прямыми руками за спиной.</p> <p><b>П/и «Займи место»</b>, степы расположены в шахматном порядке.  Бег по залу в рассыпную, под музыкальное сопровождение. По сигналу занять степ.</p> <p><b>Заключительная часть</b>  После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>	



## Комплекс №4

№	Содержание	Организационно-методические рекомендации
<p><b>I.</b></p> <p><b>II.</b></p> <p><b>III.</b></p>	<p><b>Вводная часть</b>  Ходьба на степе, с одновременной работой рук вверх, к плечам, кисти сжать в кулаки.  Приставной шаг на степ – со степа, бодро работая руками, согнутыми в локтях.  Ходьба на степе, движение рук вперед – назад с хлопками перед собой, за спиной.  Ходьба на степе вокруг себя, в правую и левую стороны, со свободным движением рук.</p> <p><b>ОРУ</b></p> <p><b>1. И.п.:</b> стоя на степе, руки на поясе.  1- шаг со степа в сторону  2- приседание, поднимая руки вперед  3- шаг на степ  4- и.п.</p> <p><b>2. И.п.:</b> стоя на степе, руки на поясе.  1-4- ходьба на степе, руки через стороны вверх, хлопок над головой.</p> <p><b>3. И.п.:</b> стоя на степе, руки внизу  1-4- поочередный шаг со степа назад (вперёд), с одновременным движением плеч (вверх-вниз).</p> <p><b>4.</b> Ходьба враспынную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения (повторить 2 раза).</p> <p><b>5. И.п.:</b> сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе.  1-3- наклоны вправо (влево).  2-4- и.п.</p> <p><b>6. И.п.</b> – то же.  1-3- без помощи рук встать  4- и.п.</p> <p><b>7. И.п.:</b> сидя на пятках на степе, руки на поясе;  1- встать на колени, руки в стороны,  2- и.п.</p> <p><b>8.</b> Ходьба на степе, бодро работая руками.</p> <p><b>9. И.п.:</b> стоя на степе.  1-4- ритмические приседания, руки в свободном движении.</p> <p><b>II/и по выбору детей</b></p> <p><b>Заключительная часть</b>  После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>	

## Комплекс №5

№	Содержание	Организационно-методические рекомендации
<p><b>I.</b></p> <p><b>II.</b></p> <p><b>1.</b></p> <p><b>2.</b></p> <p><b>3.</b></p> <p><b>4.</b></p> <p><b>5.</b></p> <p><b>6.</b></p> <p><b>7.</b></p> <p><b>8.</b></p> <p><b>9.</b></p>	<p><b>Вводная часть</b>  Наклон головы вправо – влево.  Ходьба обычная на месте на степе.  Приставной шаг вперед, назад со степа  Приставной шаг вправо (влево) со степа</p> <p><b>ОРУ</b></p> <p><b>И.п.:</b> стоя на степе, руки на поясе.  1-3- правую (левую) ногу в сторону, на носок, правую (левую) руку в сторону.  2-4- и.п.</p> <p><b>И.п.:</b> стоя на степе, руки на поясе.  1-3- правую (левую) ногу вперед перед степом на носок, правую (левую) руку вытянуть вперед.  2-4- и.п.</p> <p>То же назад от степ-доски.</p> <p><b>И.п.:</b> стоя на степе, руки на поясе.  1-3- правую (левую) ногу поставить выставлять попеременно вперед; вправо (влево), назад  4- и.п.</p> <p><b>И.п.:</b> стоя на степе, руки внизу, пальцы в кулак.  1-3- выпады в сторону, руки согнутые в локтях к плечам (сильные)</p> <p><b>И.п.:</b> стоя за степом, руки на поясе  1-3- ногу назад на степ, с поворотом вправо (влево), руки в стороны;  2-4- и.п.</p> <p><b>И.п.:</b> стоя перед степом, руки на поясе  1-3- выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено;  2-4- и.п.</p> <p><b>И.п.:</b> Стоя перед степом, руки на поясе  1-3- шаг правой (левой) ногой на степ, левой (правой) мах назад, руки на поясе.  4- и.п.</p> <p><b>И.п.:</b> Стоя перед степом, руки на поясе  1-3- шаг на степ правой (левой) ногой, левую (правую) вверх к груди.  4- и.п.</p> <p>Прыжковые упражнения – со степа прыжок, на степ шаг</p>	

III	<p>П/и по выбору детей</p> <p><b>Заключительная часть</b> упражнения на расслабление и дыхание.</p>	
-----	---	--

### **Игровые задания на степях**

«*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 степях.

«*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.

### **Подвижные игры с использованием степов**

#### **«Пингвины на льдине»**

Дети – «пингвины» бегают свободно по залу. Степы – «льдины» в произвольном порядке стоят на полу. Водящий ребенок – «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на льдину, то есть встанет на степ, ловить его не разрешается.

#### **«Уголки»**

Дети – мышки находятся в своих домиках – уголках (стоят на степях). Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к одному из них и говорит:

«Мышка, мышка, продай мне свой уголок»

Ребенок отказывается, водящий идет к другому ребенку. В это время мышки меняются местами, а водящий старается занять освободившееся место. Если это удастся, оставшийся без уголка, занимает его место в кругу. Если водящему не удастся долго занять уголок, по сигналу «кошка!», все одновременно меняются местами. Мышкам нельзя долго сидеть в своем уголке до перебежки можно договориться с тем, с кем хочешь поменяться местами.

### ***«Цирковые лошадки»***

Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.

### ***«Воробышки и автомобиль»***

Дети располагаются на степах («в гнездышках»). Под веселую музыку воробышки разлетаются по залу. По сигналу «Автомобиль!» бегут и забираются каждый на свою платформу.

### ***«Бездомный заяц»***

У каждого «зайца» свой домик (степ, бездомный заяц стоит на полу. Под ритмичную музыку дети спрыгивают со степа и прыжками в рассыпную передвигаются по залу. По окончании музыки «зайцы» стараются занять себе дом (степ). Оставшийся без домика (степа) ребенок, становится водящим.

### ***«Великаны и гномы»***

Ходьба в колонне по одному вокруг степов. На сигнал педагога «Великаны» дети встают на степ-платформу и поднимаются на носки. На сигнал «Гномы» садятся на степ.

### ***«Встань на степ»***

Задачи: учить бегать в рассыпную, действовать по сигналу, развивать равновесие. По сигналу педагога дети разбегаются по залу. При следующем сигнале все играющие становятся на степы и принимают какую-либо позу.

### ***«Рыбки»***

Задачи: учить бегать в рассыпную, запрыгивать и спрыгивать с возвышенности. По залу в произвольном порядке расставляют степы. Звучит музыка, дети стоят на степ-платформах, затем спрыгивают на пол и, изображая рыбок, бегают вокруг степов. Музыка останавливается, дети запрыгивают на любой степ. Варианты игры: Педагог может убирать по одному степу; Педагог может назначить водящую «щуку», которая после остановки музыки будет ловить «рыбок»

### ***«Быстро в домик»***

Задачи: учить бегать по кругу, развивать ловкость. Дети бегают вокруг степов, поставленных по кругу. По сигналу «в домик» участники игры садятся на любой степ. Проиграл тот, кому не хватило места.

### ***«Перелёт птиц»***

Задачи: учить бегать врассыпную прыгивать со степа. Три степа ставят друг на друга. В одном конце зала находятся дети- они изображают «птиц». На другом конце – пособие – это «деревья». По сигналу «птицы улетают»- дети разбегаются по залу, махая руками, как крыльями. По сигналу «буря»- бегут к степам и прячутся

### ***«Медведи и пчёлы»***

Задачи: способствовать развитию равновесия, учить бегать врассыпную. Играющие делятся на две команды: «медведи» и «пчёлы». На одной стороне зала находится «улей», на другой «луг», в стороне располагается «берлога медведей». По сигналу «пчёлы» вылетают из улья, жужжат и летят на «луг» за мёдом. Как только пчёлы улетаю, «медведи» выбегают из берлоги и забираются в улей (едят мёд). Педагог подаёт сигнал «Медведи!», и пчёлы летят к ульям, стараясь ужалить (дотронуться). Медведи убегают в берлогу (слезают с возвышения).

### ***«Физкульт-ура!»***

Правила игры: Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Эта линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят: «Спорт, ребята, очень нужен: Мы со спортом крепко дружим. Спорт — помощник! Спорт – здоровье! Спорт – игра! Физкульт-ура!» С окончанием слов участники игры бегут на перегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ.

### ***«Скворечники»***

Правила игры: Занимать место только в своем скворечнике (степе) можно по сигналу «Скворцы прилетели!» Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займет степ последним, считается проигравшим