

Мертай!



Твори!



Держай!



Развивайся!



Степ-платформы



# Эффективность использования степ-аэробики в рамках физкультурно-оздоровительной деятельности

## Инструктор по физической культуре

ГБДОУ детский сад № 3 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей Невского района Санкт-Петербурга

Меркушева Лидия Владимировна

2019 г.



Степ-аэробика – это ритмичные движения  
вверх и вниз по специальной степ-платформе.



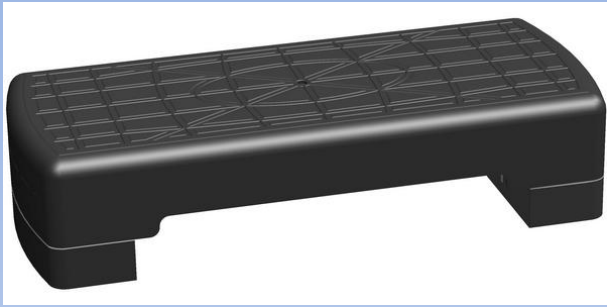
Степ – аэробика является  
универсальным средством  
физического воспитания и  
оказывает разностороннее  
воздействие на детский организм.



Степ-платформа используется разнообразно:  
в качестве оборудования для формирования основных  
видов движений:

- ✓ бег, ходьба, прыжки, ползание;
- ✓ для подвижных игр;
- ✓ для проведения эстафет;
- ✓ для выполнения ритмических композиций,
- ✓ для индивидуальной и самостоятельной двигательной активности.





### Планируемые результаты освоения рабочей программы:

- ✓ У детей сформируется правильная осанка, укрепится костно-мышечный корсет, улучшится музыкальная и двигательная память.
- ✓ Повысится уровень двигательной активности.
- ✓ Возрастет интерес к занятиям по физической культуре, сформируется осознанное отношение к укреплению своего здоровья.
- ✓ Воспитанники, прошедшие курс степ-аэробики, освоят все базовые шаги и будут применять их в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов.



## Форма проведения занятий:

- ✓ учебно-тренирующая,
- ✓ игровая,
- ✓ контрольно-учётная.



## Календарно тематический план:

Занятия по степ – аэробике проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня. Количество занятий в год – 36.

Кружок в образовательном учреждении организован в соответствии с приоритетным направлением деятельности, при этом учитываются:

- ✓ интересы детей и добровольность выбора ими кружка;
- ✓ возрастные особенности детей, имеющийся у них двигательный опыт;
- ✓ необходимость решения воспитательных и образовательных задач в единстве с основной программой детского сада;
- ✓ необходимость создания комфортной обстановки, в которой будет развиваться творческая личность;
- ✓ нормы нагрузки на ребенка.

Начало кружковой деятельности – с 1.11.2019г. по 30.05. 2020 г.



Занятия степ-аэробикой намного более безопасны для суставов, чем, например, бег, плиометрика, прыжки со скакалкой. При сопоставимых результатах и затратах энергии получается сравнительно низкое воздействие на суставы ног, что развеивает миф о вреде степ-платформ.





Благодарю за внимание!  
До новых встреч!

