

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение «Чапаевский детский сад «Орешек»  
Советского района Республики Крым**

**«Крымский фестиваль педагогических инициатив - 2024»**

**«Степ-аэробика в ДОУ»**

Педагог дополнительного образования:  
Ахмедова С. А.

2024 г.

## Актуальность инновации

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников — одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой.

У детей, занимающихся оздоровительной степ-аэробикой повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).



Цель - сохранение и укрепление здоровья детей; содействие физическому развитию, физической подготовленности личности дошкольника средствами аэробики с использованием степа.



### Задачи:

- Формирование правильной осанки, развитие мышечной системы через упражнения на степ – платформах;
- Развитие двигательных способностей детей и физических качеств;
- Повышение интереса детей к занятиям физической культурой, с помощью технологии степ-аэробика.





## Атрибуты, используемые для занятий степ-аэробикой:

- степ-платформы;
- гантели;
- ленты;
- мячи;
- гимнастические палки;
- обручи;
- флажки.



Комплексы упражнений степ-аэробики направлены на:  
1. Развитие двигательных качеств и умений.





## 2. Развитие музыкальности.



### 3. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности





## Структура занятия

### Вводная часть:

- строевые упражнения;
- игровая ритмика.

### Основная часть:

- танцевальные шаги;
- акробатические упражнения;
- гимнастический этюд.

### Заключительная часть:

- самомассаж;
- дыхательные упражнения.





## Непосредственно образовательная деятельность



## Общеукрепляющие упражнения





## Утренняя гимнастика



Степ-платформу на занятиях я также использую во время ходьбы, бега, прыжков как препятствие.





Степ-платформу я использую также в подвижных играх

Передай мяч



Цирковые лошадки



Атомы



Птицы в гнёздах



## Польза занятий на степ-платформах

- формирование у детей устойчивого равновесия, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.
- развитие уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости.
- совершенствование точности движений.
- воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.





# Спасибо за внимание!

«Я степом наслаждаюсь,  
Хожу, хожу, хожу!  
Земли едва касаюсь,  
Как будто я лечу!  
Свободные движения,  
Мне дышится легко!  
В отличном настроении,  
Шагаю высоко».

