



**МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №260»**

# **Степ- аэробика в ДОУ**

(краткая презентация к дополнительной  
общеразвивающей программе для детей 4-7 лет)

## **«Веселые ступеньки»**

**Музыкальный руководитель:  
Берг М.А.**

**2023 г.**

## Степ-аэробика:


Это целый комплекс различных упражнений различные по темпу и интенсивности.

Работа всех мышц и суставов в основе которой, ритмичные подъёмы и спуски при помощи специальной платформы – **степа**. Её выполняют под ритмическую музыку и сочетают с движениями различными частями тела (руками, головой).






**Цель степ-аэробики:**



создание условий для формирования у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности, музыкальном и физическом совершенствовании.

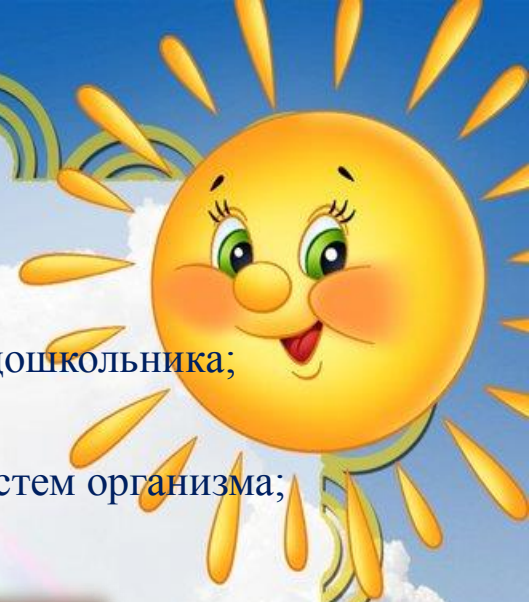




## Задачи

### *Укрепление здоровья:*

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника;
- формировать правильную осанку, стопу;
- стимулировать работу сердечно – сосудистой, дыхательной систем организма;
- приобщать к здоровому образу жизни.



## *2. Развитие двигательных качеств и умений:*

- развивать точность и координацию движений;
- развивать гибкость, пластичность;
- воспитывать выносливость;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- обогащать двигательный опыт ребенка.



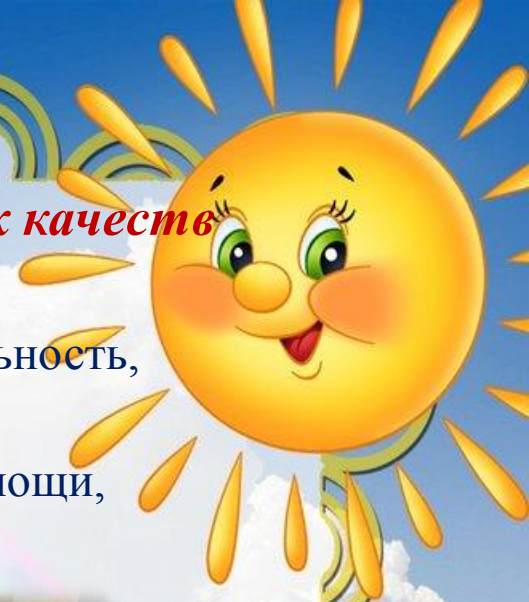
### *3. Развитие музыкальности.*

- развивать способность слушать и чувствовать музыку;
- развивать чувство ритма;
- развивать музыкальную память.
- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление;
- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов.



#### *4. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности*

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;
- воспитывать способность к соперничанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.







Принцип  
систематичности

Принцип  
длительности

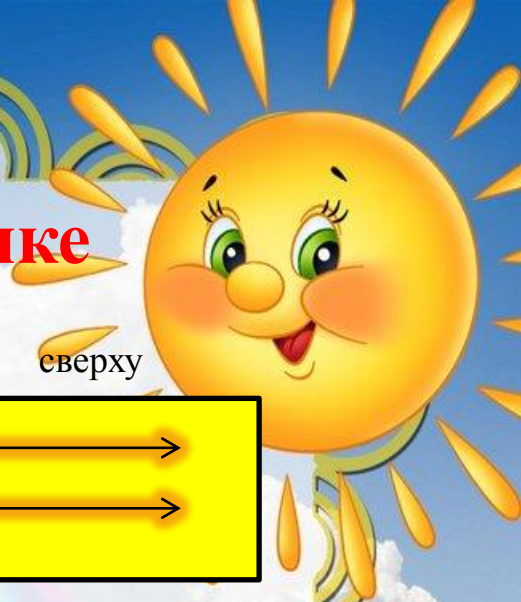
Принцип  
цикличности

# Принципы

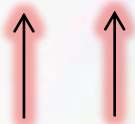
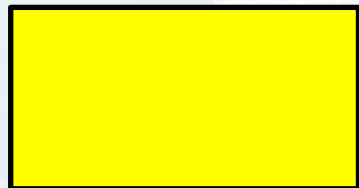
Принцип  
умеренности

Принцип  
индивидуальности .

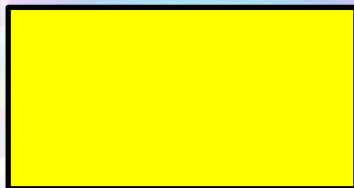
# Базовые шаги в степ-аэробике



спереди



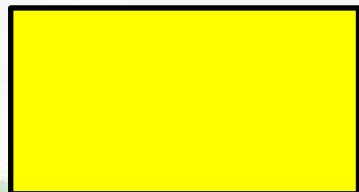
с угла



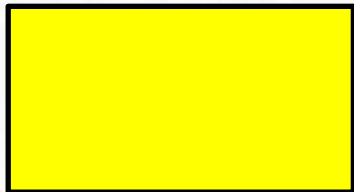
сверху



по сторонам



с боку



с конца



# Структура занятия

## □ Вводная часть:

- строевые упражнения
- игровая ритмика

## □ Основная часть:

- танцевальные шаги
- акробатические упражнения
- гимнастический этюд

## □ Заключительная часть:

- самомассаж
- дыхательные упражнения



# Основные шаги в степ-аэробике



Степ-тач (step touch)

Бейсик-овер (basic-over )

Степ-ап (step-up)

Шаг-кик (Step kick)

Straddle (Стредл ап)

Cha-cha-cha (ча-ча-ча)  
top)

Мамбо

Basic step

Шаг-колелю

Шаг-бэк (step-back)

Turn step (Тёрн степ)

Ове зе топ (over the  
top)

Степ – аэробика требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия.

На нем сложнее двигаться, требуется контроль над собственными движениями, точная ориентировка.

Но, задача эта, если усложнить ее постепенно, для детей посильна и интересна.





**Спасибо за внимание!**