Основные элементы упражнений в степ – аэробике.

1. **Базовый шаг.**

Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой ноги.

2. **Шаги – ноги вместе, ноги врозь.**

Из и.п. стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

3. **Шаг через платформу.**

Из и.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой.

4. **Шаги – ноги вместе, ноги врозь.**

(и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе)

И.п. может быть лицом к степу, боком, с левой или правой стороны, а также позади.

Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.

Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела).

Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха.

Выполнение упражнений возможны в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

Игровые задания на степах.

«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 степах.

«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 степ-платформ

«Паук и мухи»

В одном из углов зала обозначается обручем место, где живет «паук» (водящий). Остальные дети изображают мух, степы – домики мух. По сигналу играющие разбегаются по всему залу – мухи летают, жужжат. Паук в это время находится в своем домике. По сигналу «Паук!» мухи разбегаются по своим домикам и замирают. Паук выходит, смотрит. Того, кто пошевелится, паук отводит к себе в дом. Подсчитывают количество проигравших, выбирается другой водящий, и игра возобновляется.

«Лиса и куры»

Дети изображают кур. Один из играющих – петух, другой – лиса. Куры ходят по площадке, ищут корм. Лиса внимательно следит за ними. По сигналу педагога (незаметно для всех) выходит лиса и тихонько подкрадывается к курам. Петух громко кричит «Ку–ка-ре-ку!». Куры убегают, взлетают на насест (степы). Петух должен убежать последним. Лиса ловит тех кур, которые не успели быстро подняться на насест.

«Не оставайся на земле»

Выбирается ловишка. Дети бегают по залу. По сигналу «лови» все должны быстро подняться на степы. Ловишка ловит те, кто остался на полу. При повторении выбирается новый ловишка. Все дети участвуют в игре.

Основные правила работы на степ-платформе

обе ноги должны быть слегка расставлены и обращены носками вперед;

выполняя упражнения сбоку от степа, начинать, следует с ноги, стоящий вплотную к степу;

ставить ногу надо ближе к центру степа, иначе она может соскользнуть;

ступню ставить на платформу полностью;

спину держать прямо;

не делать резких движений.

Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №6 «Ленок»

Адрес: ул.Менжинского д. 60

Телефон: 8(48534) 2-09-66

Факс: 8(48534) 2-46-63

Сайт: dslenok.yam76.ru

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №6 «Ленок»

«Применение степ-платформ в работе семейного клуба физкультурно-оздоровительной направленности»

Подготовила:

инструктор

по физической культуре

Кузьмина Т.В.

г. Гаврилов-Ям, 2017

Основные элементы упражнений в степ – аэробике.

1. **Базовый шаг.**

Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой ноги.

2. **Шаги – ноги вместе, ноги врозь.**

Из и.п. стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

3. **Шаг через платформу.**

Из и.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой.

4. **Шаги – ноги вместе, ноги врозь.**

(и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе)
И.п. может быть лицом к степу, боком, с левой или правой стороны, а также позади.

Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.
Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела).
Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха.
Выполнение упражнений возможны в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.