

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида № 139»

**Применение  
нетрадиционного оборудования  
в проведении  
Игровой Образовательной Ситуации**

**СТЕП-ПЛАТФОРМА  
В работе с детьми дошкольного возраста**

Методическое пособие



Лазько Александра Валериевна  
Инструктор по физической культуре





## Степ-платформа в работе с детьми дошкольного возраста

Проблема физического здоровья детей — одна из наиболее актуальных на сегодняшний день. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Основной формой развития двигательной активности детей в ДОУ являются физкультурные занятия. С целью поддержания интереса дошкольников к ним особое внимание следует уделять подбору физкультурного оборудования. Так, творчески работающие педагоги детских садов разрабатывают новые формы организации физкультурных занятий с использованием нетрадиционного оборудования — степ-платформы.

Воспитатели многих детских садов, отказавшись от ряда укоренившихся стереотипов, работают творчески, широко применяя нетрадиционное оборудование. Одним из них является степ-платформа — физкультурное



оборудование, необходимое для занятий степ-аэробикой. Кроме того, такие индивидуальные снаряды как степы делают занятия по физической культуре более интересными и насыщенными и доставляют детям большое удовольствие.

Степ-аэробика – ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе, высота которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений. Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

Для повышения эффективности занятий следует использовать платформу более высокую.

Перед тем, как приступить к занятиям, степ-аэробикой необходимо размять мышцы ягодиц, спины и другие. Нельзя пренебречь разминкой, поскольку, благодаря ей, сердце готовится к последующим нагрузкам. При отсутствии разминки высока вероятность получения травмы. Занятия степ-аэробикой предполагают чередование быстрых и медленных шагов. В тренировку могут быть включены приседания, выпады, поднятие ног. Идеальным положением для упражнений по степ-аэробике является такое, при котором голова поднята высоко, опущены плечи, спина, ягодицы и живот напряжены.

Для увеличения нагрузки на верхнюю часть тела, а также мышцы плечевого пояса, необходимо

на платформе делать упражнения, держа в руках легкие гантели.

Как только занятия степ-аэробикой закончились, организм должен быть приведен в нормальное состояние, чтобы сердечный ритм постепенно уменьшился. Во избежание прилива крови к конечностям кровообращение тоже надо восстановить.

Варианты организации занятий степ-аэробикой для детей:

— в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25—35 мин.;

— как часть физкультурного и/или музыкального занятия (продолжительность от 10 до 15 мин.);

— в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;

— в показательных выступлениях детей на праздниках;

— как степ-развлечение.

Рекомендуется один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполнять с детьми на протяжении трех месяцев. При этом некоторые



упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на детский организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно - сосудистую систему; наклоны и приседания — на двигательный аппарат, методы релаксации и внушения — на центральную нервную систему. Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах, беговые серии — выносливость, танцевальные — пластичность и т.д. В зависимости от выбора применяемых средств занятия степ — аэробикой могут носить преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер. Характер энергообеспечения, степень усиления функций дыхания и кровообращения зависят от вида упражнений. Серия упражнений партерного характера (в положении лежа, сидя) оказывает наиболее стабильное влияние на систему кровообращения. Наиболее эффективное воздействие на организм оказывают серии беговых и прыжковых упражнений. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд/мин.

Упражнения на степ-платформе оказывают преимущественное влияние на функции опорно-

двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата.

#### Занятия со степом способствуют:

- Формированию осанки, костно-мышечного корсета;
- Развитию координации движений;
- Укреплению и развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Формированию умения ритмически согласованно выполнять простые движения.

Область применения степа довольно широка: это и индивидуальная работа, и самостоятельная двигательная активность детей, и, что является основным, занятия по физической культуре.

На занятиях по физкультуре степ-платформа используется на каждом этапе:

- в водной части дети огибают скамейки (ходят или бегают змейкой);
- в общеразвивающих упражнениях, которые выполняются в виде степ-аэробики и в разных исходных положениях на степе (стоя, сидя, лёжа), что развивает чувство равновесия, координацию и способствует развитию ориентировки в пространстве.



- в основной части: это разнообразные упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости, в т.ч. с различными атрибутами.
- в подвижных играх и эстафетах.

Организуя степ-тренировку, нельзя забывать о технике безопасности и физической нагрузке для детей определённого возраста, её распределении с учётом состояния их здоровья, уровня физической подготовленности. Так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

Техника степ-аэробики предполагает постоянное поддержание правильной осанки. Поэтому очень важно напоминать детям о необходимости сохранения правильного положения тела во время всех движений.

Для сохранения правильного положения тела во время степ - аэробики необходимо:

- Держать плечи развёрнутыми, грудь вперёд, ягодицы напряжёнными, колени расслабленными;
- Избегать перенапряжения в коленных суставах;
- Избегать излишнего прогиба спины;
- Не делать наклон вперёд от бедра, наклоняться всем телом;

- При подъёме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъёма;
- Стоя лицом к степ-платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- Держать степ-платформу близко к телу при её переносе.

Основные правила техники выполнения степ-тренировки:

- Выполнять шаги в центр степ - платформы;
- Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- Опускаясь со степ-платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать больше, чем на длину ступни от степ-платформы;
- Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;
- Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;
- Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно

мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений.

При выборе музыкального сопровождения инструктор должен руководствоваться наличием в композиции чёткого ударного ритма. Для каждого отрезка степ-программы музыка должна подбираться с учётом рекомендаций по темпу и продолжительности.

Следует также учитывать, что более быстрый темп часто приводит к увеличению риска травм.

Важной частью степ-тренировки являются словесные команды. Они должны быть краткими и чёткими.

В детских садах спортивные танцы с использованием степ-платформы можно включать в программу праздников и развлечений. Это повышает интерес детей к физическим упражнениям и вызывает у них положительный эмоциональный отклик.

Выступления со степ-аэробикой на праздниках демонстрируют родителям достижения детей и неизменно получают высокую оценку.

## **Комплексы степ-аэробики оздоровительно-тренирующей направленности для дошкольников**

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую, ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. (Дети в облегченной одежде, босиком.)

### **Комплекс №1**

1. И.п. – стоя на степ-платформе  
1 – 2 - руки вверх, вдох  
3 – 4 - и.п. – выдох
2. И.п. - о.с.  
1 – 2 - встать на степ-платформу  
3 – 4 - сделать два хлопка, перед собой  
5 – 6 - и.п.  
7 – 8 – повтор 3 - 4
3. И.п. – о.с.  
1 – поднять правую ногу, хлопок под коленом  
2 – поставить ногу на степ-платформу  
3 – поднять левую ногу, хлопок  
4 – поставить ногу на степ-платформу  
5 – 6 – поставить правую ногу на пол  
7 – 8 - то же левой ногой



4. И.п. – стоя на полу, степ-платформа между ногами, руки на поясе
  - 1 – руки в сторону, ладони вверх
  - 2- 3 – два пружинистых наклона, не сгибая колен, касаясь ладонями степ-платформы
  - 4 – и.п.
5. И.п. – упор сидя сзади, прямые ноги на степ-платформе
  - 1 - 3 - три пружинистых наклона вперёд, коснуться носков
  - 4 – и.п.
6. И.п. – лёжа на спине, степ-платформа справа, руки за голову
  - 1 – поднять прямые ноги вверх
  - 2 - положить на степ-платформу
  - 3 – поднять прямые ноги вверх
  - 4 - и.п.
7. И.п. – о.с. степ-платформа сзади
  - 1 – сесть на степ-платформу, руки вперёд
  - 2 – и.п.
  - 3 – 4 - повторить
8. И.п. – о.с.
  - 1-2 - два прыжка, с хлопками перед собой
  - 3 - 4 – встать на степ-платформу
  - 5 - 6 - спуститься со степ-платформы
  - 7 - 8 – повтор 1 - 2
9. И.п. – стоя на полу
 

Повторить упражнение №1 в медленном темпе

## Комплекс №2

1. И.п. – стоя на степ-платформе
  - 1 – 2-подняться на носки, руки вверх, вдох
  - 3 – 4– и.п. – выдох
2. И.п. – о.с.
  - 1 – встать на степ-платформу правой ногой
  - 2 – встать левой ногой
  - 3 – спуститься правой ногой
  - 4 – спуститься левой ногой

То же с другой ноги
3. И.п. – о.с.
  - 1 – поставить правую ногу на степ-платформу,
  - 2 – наклон, коснуться носка ноги
  - 3 – выпрямиться
  - 4 – и.п.

То же с другой ноги
4. И.п. – упор сидя сзади на степ-платформе
  - 1 – сделать ножницы 4 раза
  - 2 – и.п.
5. И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, степ-платформа между ног, руки вдоль туловища
  - 1 – поднять туловище, коснуться руками колен
  - 2 – и.п.
  - 3 – 4 - повторить

6. И.п. – о.с.

- 1 – 2 – встать на степ-платформу
- 3 – присед, руки вперёд
- 4 – выпрямиться
- 5 – руки в стороны
- 6 – руки опустить
- 7 – 8 – и.п.

7. И.п. – о.с.

- 1 – 2 – два прыжка на месте
- 3 – 4 – подняться на степ-платформу
- 5 – 6 – вернуться в и.п.
- 7 – 8 – два прыжка на полу

8. И.п. – стоя на степ-платформе

- 1 – 2 – руки вверх, вдох
- 3 – 4 – и.п. – выдох

### Комплекс №3

1. И.п. – стоя на степ-платформе

- 1 – правую руку в сторону
  - 2 – левую руку в сторону
  - 3 – правую руку вверх
  - 4 – левую руку вверх
- Так же вернуться в и.п.

2. И.п. – о.с.

- 1 – встать на степ-платформу правой ногой
  - 2 – правую руку на пояс
  - 3 – встать на степ левой ногой
  - 4 – поставить левую руку на пояс
- Так же спуститься

3. И.п. – о.с. степ-платформа справа

- 1 – встать на степ-платформу правой ногой
  - 2 – встать левой ногой
  - 3 – спуститься правой ногой
  - 4 – спуститься левой ногой
- То же с другой ноги

4. И.п. – о.с.

- 1 – выпад вперёд правой ногой на степ-платформе
  - 2 – 3 – пружинящие наклоны
  - 4 – и.п.
- То же с левой ноги



5. И.п. – упор сидя сзади на степ-платформе, ноги прямые

- 1 - поднять прямые ноги вверх
- 2 - ноги развести
- 3 – ноги вместе
- 4 – и.п.

6. И.п. - лёжа на животе, руки вытянуты вперёд, ногами обхватить степ-платформу

- 1 – 3 – поднять прямые руки вверх
- 4 – и.п.

7. И.п. - упор стоя на коленях, ладони на степ-платформе

- 1 – сгибаем руки в локтях
- 2 – и.п.
- 3 – 4 – повторить

8. И.п. – о.с.

- 1 – 2 – встать на степ-платформу
- 3 – присед, руки вперёд
- 4 – выпрямиться
- 5 – 6 – вернуться в и.п.
- 7 – присед, руки вперёд
- 8 – и.п.

9. И.п. – стоя на степ-платформе

- 1 – 2 – руки вверх, вдох
- 3 – 4 – и.п. – выдох