

## Занимательная степ-аэробика для детей 5-7 лет.

### Комплексы упражнений.

#### Подготовительная часть:

Построение, разные виды ходьбы, бег по кругу, восстановление дыхания, построение в три колонны.

#### Основная часть:

1. Ходьба у ступа.
2. Сделать приставной шаг на ступ и обратно, хлопок руками.
3. Поочередное поднятие ног на ступ.
4. Релаксация.
5. Стоя на ступе спускаться поочередно с боков.
6. Подняться, и спустится на ступ, поочередно поднимая руки вперед.
7. Равновесие.

8. Сидя на ступе ноги врозь, вместе.

9. Сидя на ступе ноги врозь, тянемся вперед.

10. Перешагивание ступа с высоким поднятием колена.

11. Релаксация.

#### Заключительная часть:

Подвижная игра «Найди свой домик».



## Цель:

Создать условия для формирования у детей старшего дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

## Задачи:

1. Формирование правильной осанки.
2. Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, координационных способностей.
3. Развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
4. Развитие творческих способностей.
5. Предупреждение плоскостопия - укрепление мышц стопы и голени.
6. Воспитание смелости, доброжелательности, выдержки.

Степ-аэробика для детей – это целый комплекс упражнений различные по темпу и интенсивности, идёт работа всех мышц и суставов в основе, которой ритмичные подъёмы и спуски при помощи специальной платформы – степа.

Степ-аэробику выполняют под ритмическую музыку и сочетают с движениями различными частями тела. Привлекая эмоциональностью и созвучием современным танцам, степ-аэробика позволяет исключить монотонность в выполнении движений, поддерживает хорошее самочувствие ребёнка, его жизненный тонус. Ритмические движения выполняются легко и длительное время не вызывают утомления. Каждый аэробный комплекс ведёт к достижению не одного, а нескольких результатов: стать сильным и гибким, подтянутым.

Муниципальное козённое дошкольное образовательное учреждение №3 детский сад «Рябинка»

# Степ-аэробика для детей!



Инструктор по физической культуре:  
Сарапулова Ирина Рафаэлевна.

2022г