



Для того чтобы изготовить самостоятельно степ-платформу, необходимо предпринять следующие шаги. Нужно приготовить для рабочей поверхности доску метровой длины и сорокасантиметровой ширины. Если хочется сделать тренажер больше, то размеры подбираются индивидуально. С помощью бруса склотить четыре стороны и рабочую доску так, чтобы получился ящик высотой около двадцати сантиметров.

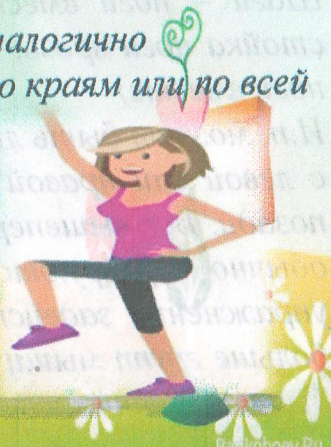
Вымерять идеально горизонтальную поверхность, если нужно, обработать, чтобы степ-доска стояла прочно и не шаталась.

Отшлифовать внешние части тренажера. Спортивное оборудование и инвентарь для активного спорта должен быть устойчивым и безопасным, поэтому на верхнюю поверхность наклеивается нескользящий материал, по краям он прибивается гвоздиками или монтажным пистолетом.

Такой же материал аналогично прикрепляется снизу по краям или по всей длине, по желанию.

Добро пожаловать!

СРЕДА
13.30-15.30
ПЯТНИЦА
16.00-17.00



**МАДОУ «Детский сад №5
«Камыр Батыр» г.Нурлат РТ
Консультационный
Коворкинг- Центр**

«Мы вместе. Без берга»

«Использование степ-платформ»



Чухаева Юлия Юрьевна
Инструктор по физической культуре,
специалист ККЦ

Степ-платформа — это спортивный снаряд, который представляет собой небольшую скамейку с регулируемым уровнем высоты

Особенностью степ — аэробики является использование специальной степ — платформы. Платформа позволяет выполнять различные шаги («степ» в переводе с английского «шаг»), запрыгивание на нее, спрыгивание, ее можно использовать для выполнения упражнений для брюшного пресса, спины и т.д. Это нестандартное оборудование способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета; развитию координации движений; укреплению сердечно — сосудистой и дыхательной системы, умению ритмически согласованно выполнять простые движения.



Основные элементы упражнений на ступах.

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.

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.

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 полупальцык левой.

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

И.п. может быть лицом к ступе, 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 возможно в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др. Степ — платформу можно использовать в домашних занятиях танцами.

В индивидуальной работе степ — платформы используют для закрепления двигательных навыков детей. Размер степ — платформы:

Высота — 10 см.

Ширина — 20 см.

Длина — 40 см.

Позитивное воздействие степ — платформы.

Степ аэробика оказывает положительное влияние на организм детей, их развитие с учетом возрастных особенностей, рационально подобранных средств и методик.