

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 22
« Аленький цветочек » г.Волжск Республика Марий Эл

Использование нестандартного оборудования на занятиях по физической культуре



Инструктор физической культуры
МДОУ №22 «Аленький цветочек»
Шамшурова Ирина Григорьевна

На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает настоятельная необходимость совершенствования двигательного режима ДОУ



В нашем детском саду мы применяем нетрадиционные средства физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика.

Степ – это ступенька высотой 8 см,
шириной 22 см,
длиной 40 см.



Степ-аэробика для детей – это целый комплекс различных упражнений, различных по темпу и интенсивности.



Идёт работа всех мышц и суставов, в основе которой ритмичные подъёмы и спуски при помощи специальной платформы – степа.

Степ-аэробика

- ✓ Исключает монотонность в выполнении движений
- ✓ Поддерживает хорошее самочувствие ребёнка
- ✓ Поддерживает жизненный тонус ребёнка



С помощью аэробного комплекса мы помогаем детям



□ повысить физическую активность

□ стать сильным и гибким

□ стройным и подтянутым

□ развить чувство ритма



□ улучшить координацию движений

□ получить ощущение физического и психического расслабления



Занятия степ-аэробикой мы обязательно сопровождаем бодрой, ритмичной музыкой.



Это создает у детей хорошее настроение

Степ-аэробикой мы занимаемся в различных вариантах:

- в форме полных занятий
- как часть занятия
- в форме утренней гимнастики
- в показательных выступлениях детей на праздниках



- как степ-развлечение

Упражнения со степ-платформами для занятий физкультурой



**Стоя на скамейке:
наклон**

**Стойка на одной ноге,
руки в стороны
(на поясе)**





Ходьба боком по скамейкам

Шаги на скамейку поочередно с правой и левой ноги



Шаги по скамейкам, поставленным различными способами и на различном расстоянии друг от друга



Прыжки:

- ✓ Вокруг степ-платформы
- ✓ Прыжки боком
- ✓ Прыжки на степ-платформу и спрыгивание
- ✓ Прыжки ноги врозь-вместе
- ✓ Прыжки через степ-платформу



«Мостики»



«Раки на тропинке»

«Мишка-лентяй»





Отжимание



Стоя на степ-платформе, отбивая мяч о пол



«Ножницы»



«Рыбка»



«Качалка»



«Шпагат»



«Подъемный кран»



Сед на полу, ноги на скамье

Упражнения на равновесие





**Степ-платформу мы
с воспитателями
очень часто
применяем как
атрибут игр-
соревнований**



Степ-платформы мы также используем в подвижных играх, таких как, например:

◆ «Рыбки»

◆ «Быстро в домик»

◆ «Встань на скамейку»

◆ «Перелет птиц»

◆ «Сделай фигуру»

◆ «Медведи и пчелы»

◆ «Цирковые лошадки»

◆ «Физкульт-ура!»

◆ «Скворечники»

◆ «Иголка – нитка и стойкий оловянный солдатик»