

624053, Свердловской обл., Белоярского района, пгт Верхнее Дуброво, ул. Советская 2«А», 8(34377)5-34-35,  
сайт: <https://teremok-vdubrovo.tvoysadik.ru/> , mail:teremok-det.sad@yandex.ru

**Семинар-практикум**  
**«Степ-платформа, как многофункциональное оборудование на**  
**занятиях физической культуры»**

Докладчик:  
инструктор по физической культуре  
Карачева Т.Р.

пгт Верхнее Дуброво  
2025г.

## **Вступление**

Добрый день, уважаемые коллеги!

Сегодня мы поговорим о таком интересном и полезном оборудовании, как степ-платформа. Она стала неотъемлемой частью занятий физической культурой в нашем детском саду благодаря своей универсальности и эффективности.

**Цель нашего семинара-практикума:** показать вам, как правильно использовать степ-платформу для решения общеразвивающих и профилактических задач, направленных на гармоничное физическое развитие наших малышей.

## **Основная часть**

### **Что такое степ-платформа?**

Степ-платформа — это простая конструкция, представляющая собой небольшую платформу с нескользящей поверхностью, предназначенную для выполнения различных физических упражнений.

Она бывает разных размеров и высоты, что позволяет адаптировать занятия под возрастные особенности детей.

### **Немного истории. Откуда к нам пришла степ-платформа?**

Степ (от англ. step — "шаг") придумала в 1989 году американка фитнес-инструктор Джин Миллер. Сломав ногу и испытывая понятное желание как можно быстрее бросить костыли, она разминалась, используя для занятий ступеньки собственного дома. Ходьба по ступенькам чудесным образом положительно воздействовала на исцеление. Миллер запатентовала свое изобретение как авторскую фитнес-программу «Степ-аэробика» (это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске — платформе). К ее радости, уже в середине 1990-х степом занимались девять миллионов американцев и примерно столько же людей в других странах мира.

### **Преимущества степ-платформы:**

Все упражнения в степ-аэробике направлены на тренировку мышц сердца (так сказать, кардиотренировка) и выработку лучшей координации движений. Степ-аэробика оказывает положительное действие на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечно - сосудистую, мышечную и нервную системы, а также нормализуя артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата.

## **1. Разнообразие упражнений**

Степ-платформа даёт возможность разнообразить физическую активность детей, делая её интересной и увлекательной. Это способствует повышению мотивации и интереса к занятиям.

## **2. Развитие физических качеств**

- ✓ **Выносливость:** упражнения на степе развивают дыхательную систему и повышают общую выносливость организма.
- ✓ **Силовая подготовка:** подъёмы и спуски тренируют мышцы ног, спины и пресса.
- ✓ **Гибкость:** упражнения на растяжку способствуют развитию подвижности суставов и эластичности мышц.
- ✓ **Координация и чувство равновесия:** работа на платформе улучшает координацию движений и развивает чувство равновесия.

## **3. Коррекционно-профилактические задачи**

Степ-аэробика используется для профилактики заболеваний, которые вызваны гиподинамией, т. е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах.

- ✓ **Профилактика нарушений осанки:** регулярные упражнения помогают укрепить мышечный корсет и сформировать правильную осанку.
- ✓ **Профилактика плоскостопия:** специальные упражнения на стопу укрепляют свод стопы и снижают риск развития плоскостопия.

## **Примеры упражнений на степ-платформе**

Давайте рассмотрим несколько простых и эффективных упражнений, которые вы сможете легко включить в ваши занятия.

### **Для младших групп (дети 3–4 лет)**

- **Ходьба и бег по ступенькам:** дети ходят и бегают по платформам разного размера, развивая координацию и чувство ритма.
- **Подъёмы и спуски:** простое упражнение, которое укрепляет мышцы ног и спины.
- **Приседания на платформе:** сидя на краю платформы, дети выполняют легкие приседания, улучшая подвижность тазобедренных суставов.

### Для средних групп (дети 4–5 лет)

- **Прыжки через платформу:** дети прыгают через платформу вперёд-назад, развивая прыгучесть и координацию.
- **Наклоны и повороты:** стоя на платформе, дети наклоняются и поворачиваются, развивая гибкость и координацию.
- **Эстафеты с платформами:** командные игры, где дети переносят платформы друг другу, развивая ловкость и взаимодействие.

### Для старших групп (дети 5–7 лет)

- **Упражнения на равновесие:** дети стоят на одной ноге на платформе, развивая устойчивость и контроль над телом.
- **Комплексные упражнения:** сочетание нескольких элементов (подъём, поворот, прыжок), развивающие комплексную двигательную активность.
- **Игровое задание «Кораблик плывёт»:** дети имитируют греблю веслами, стоя на платформах, развивая силу рук и координацию.

### Интеграция с другими образовательными областями.

**Логоритмика на степенях** — это комплекс упражнений на степ-платформах, сочетающий движения, музыку и речь, который помогает развивать у детей координацию, речь, чувство ритма, осанку и моторику.

У детей с нарушением **речи** наблюдается некоторое несовершенство двигательных функций, коррекция которых способствует более эффективному и быстрому преодолению основного речевого расстройства.

Здесь можно предложить рассмотреть работы Аллы Мухиной «Речедвигательная ритмика», Татьяны Барабаш, Людмилы Мартыненко «Речедвигательная гимнастика «Шаг к слову».

Выполнение детьми упражнений с проговариванием стихотворных строчек на степенях позволяет шаг за шагом нормализовать речь ребёнка и положительно повлиять на двигательную систему. Логоритмические упражнения можно применять не только на занятиях по логоритмике, но и включать отдельные логоритмические упражнения в режим дня дошкольника. Логоритмические упражнения можно проводить в отдельных режимных моментах, как под музыку, так и без нее.

## **Пример: Отрывок из «Кошкин дом»**

Проговариваем чистоговорки. Все упражнения начинаем с правой ноги.

ШИ- ШИ -ШИ - загорелись камыши. встаем на степ руки, на пояс

ШИ- ШИ -ШИ - ты пожар туши. спускаемся со степа, руки опускаем вниз

ШИ-ШИ-ШИ - побежали малыши встаём на степ, руки, на пояс

Тушим, тушим, мы пожар потушим. спускаемся со степа, опускаем руки вниз

### **Танцы со степами**

Танцы со степ-платформами для детей развивают физические качества, такие как координация, выносливость, сила и ловкость, а также укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Кроме того, такие занятия способствуют формированию правильной осанки, улучшению мышечного корсета, развитию музыкальной и двигательной памяти, а также повышают интерес к занятиям спортом.

### **Методические рекомендации**

Занимаясь на степ-платформах, необходимо соблюдать правила. В первую очередь нужно обучить детей правильно вставать на степ:

- ✓ Обе ноги должны быть слегка расставлены и обращены носками вперёд;
- ✓ Ступню ставить на платформу полностью;
- ✓ Ставить ногу надо ближе к центру степа, иначе нога может соскользнуть;
- ✓ Выполняя упражнения сбоку от степа, начинать нужно с ноги, стоящей вплотную к степу;
- ✓ Спину держать прямо;
- ✓ Не делать резких движений;
- ✓ Ударность шага низкоударного типа;
- ✓ Лучше использовать беговые кроссовки;
- ✓ Высота степа для детей – 10 см;
- ✓ Сопровождение под ритмичную музыку (не выше 136 bpm (ударов в минуту)).

### **Практическая часть**

Теперь предлагаю перейти к практической части. Приглашаю вас пройти в спортивный зал. Вы получите возможность попробовать сами эти упражнения и убедиться в их эффективности.

(Демонстрация упражнений и практическое выполнение педагогами.)

## **Заключение**

Уважаемые коллеги, сегодня мы убедились, насколько степ-платформа является мощным инструментом для всестороннего физического развития детей. Её использование помогает решать важные коррекционно-развивающие задачи, делает занятия интересными и эффективными.

Помните, физическая культура — это основа здоровья и благополучия наших детей. Пусть наши малыши растут здоровыми, активными и счастливыми!

Спасибо за внимание и активную работу!