

## Степ-аэробика

Коррекция двигательного развития



## Организация занятий

**Время занятий устанавливается по согласованию с родителями**

### Возможные варианты:

Вторник 15.00 — 15.30

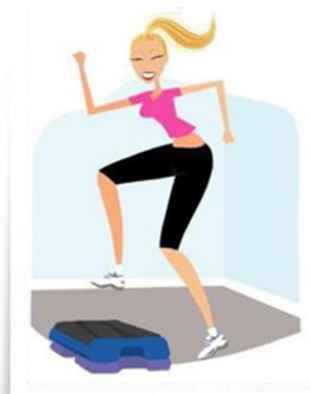
Четверг 15.00 — 15.30

### Стоимость занятий :

Групповые занятия – 150 руб.  
(одно занятие), стоимость 8  
занятий в месяц – 1200 руб.

### Режим занятий :

два занятия в неделю



МБОУ «Начальная-шкоа-детский сад №105»

г. Нижний Тагил,  
Черноисточинское шоссе, 37

Телефон: (3435)44-68-34

Эл. почта: [ntagil.mou105@yandex.ru](mailto:ntagil.mou105@yandex.ru)

Сайт: <http://mbou105-nt.ru>

**Специалист:**

Пестерева  
Татьяна Владимировна,  
инструктор по адаптивной  
физической культуре

# Степ-аэробика

## Направление

- укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма;
- коррекция двигательного развития

## Целевая аудитория

Дети дошкольного возраста  
(от 6 лет)



## Форма организации занятий

Групповые занятия два раза в неделю

## Особенности занятий

- **Степ-аэробика** – это танцевальные движения, выполняемые на специальной платформе, именуемой степером.
- Платформа имеет механизм, с помощью которого можно регулировать высоту. Это необходимо для того чтобы регулировать интенсивность тренировки, так как для новичка нужен низкий степер (15 сантиметров), а профессионал с удовольствием будет заниматься на самом высоком положении платформы (25-20 сантиметров).
- Степ-аэробика насчитывает более 200 движений, которые могут выполнять люди с любым уровнем подготовки, вне зависимости от возраста.



## Для занятий необходимо:

- Спортивная форма (футболка, шорты)
- Носки из хлопчатобумажных материалов
- Устойчивые кроссовки, которые крепко держатся на ноге ребёнка

## Плюсы использования степ-аэробики в работе с детьми:

- ⇒ это огромный интерес ребятшек к занятиям степ-аэробикой;
- ⇒ у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры;
- ⇒ это развитие у ребёнка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений;
- ⇒ воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.;
- ⇒ укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем ;
- ⇒ это повышение выносливости, а вслед за этим и сопротивляемости организма.

