Степ-аэробика — ступенька к росту

Движение, ритм и системность помогают дошкольникам становиться увереннее



Тропина Анастасия Алексеевна,
инструктор по физической культуре
Центр развития ребенка - детский сад «Ивушка»



Всё началось с желания дать детям больше

- Идея родилась из простого желания сделать детство наших воспитанников ярче
- Хотелось добавить практику, которая действительно зажигает детей
- Так в работе появилась степ-аэробика



1 · Интерес рождает практику

Взрослые — прежде, чем дети

Если понравилось взрослым, то детям понравится вдвойне



2 · Взрослые зажигают детей





Для ребёнка степ — это ступенька роста

- К новым видам спортивной деятельности
- К развитию физических качеств
- К ощущению: «я могу»

Обычное занятие физкультурой
превращается в увлекательный процесс





Три формата — один путь

1. Утренняя гимнастика
2. Подготовительная часть занятия
3. Подгрупповая работа

*Так физическое развитие становится **системным, а не эпизодическим***

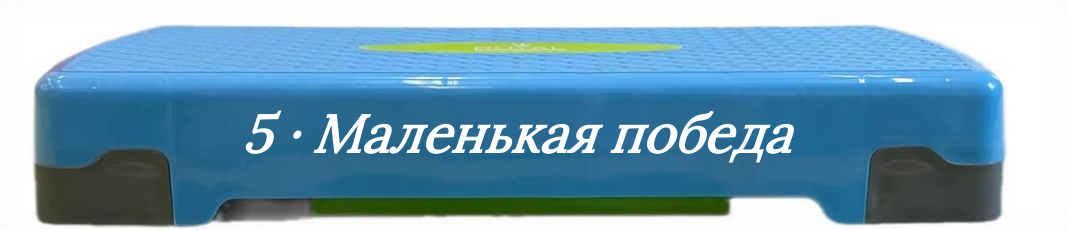




Каждый шаг — маленькая победа

- Дети становятся увереннее и раскованнее
- Учатся чувствовать ритм и владеть своим телом
- Осваивают командную работу

Успех на каждом элементе постепенно складывается в веру в собственные силы



Системность — главный секрет методики

Каждый изученный в течение года шаг собирается в единую комбинацию — ребёнок видит не отдельное упражнение, а путь

1

Шаг

Ребёнок осваивает отдельное движение

2

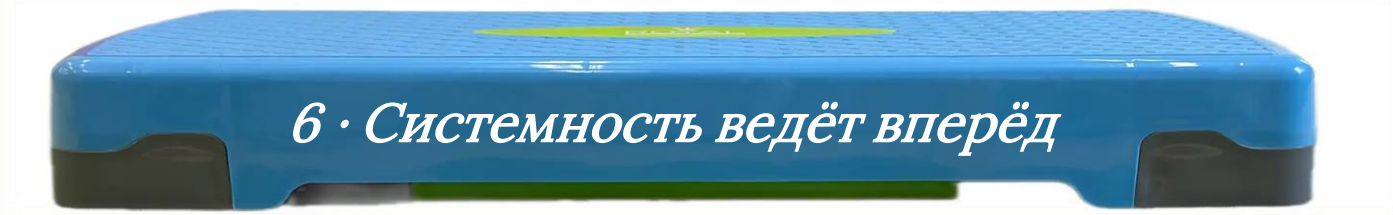
Комбинация

Навык закрепляется через повторение и последовательность

3

Выступление

Результат становится заметен в перспективе



6 · Системность ведёт вперёд

Выступление как результат









От первого мастер-класса — к признанию



АДМИНИСТРАЦИЯ
ЯРОСЛАВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
Управление социального развития

ДИПЛОМ

награждается

детский сад «Ивушка»
МОУ ОК «Академия» ЯМО

за 3 место
В МУНИЦИПАЛЬНОМ ФЕСТИВАЛЕ
ЮНЫХ ДАРОВАНИЙ «ПЛАНЕТА ТАЛАНТОВ - 2026»
в номинации
«Современный танец» (ансамбль) (5-6 лет)
(Руководитель Тропина А. А.)

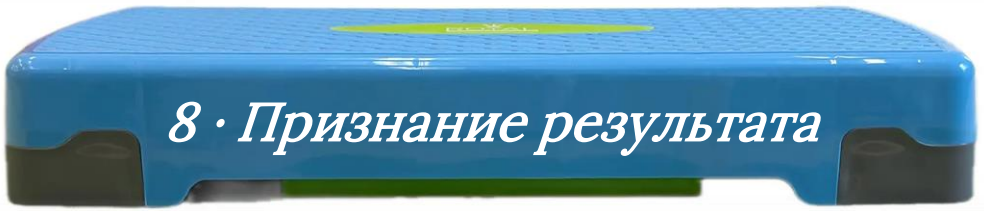
И.О. заместителя Главы
Администрации ЯМО
по социальному развитию

Для документов

Л.Ю. Корсакова

распоряжение Администрации ЯМО по социальному развитию от 29.04.2026 г.





8 · Признание результата

Главное — не шаг, а путь вверх

Растём здоровыми,
уверенными и успешными



От первого мастер-класса — к победам на конкурсах