

Прийоми гейміфікації під час степ-аеробіки використовуються в оздоровчо-тренувальній спрямованості: у ході рухливих ігор, під час розминки, в основній частині, під час стретчингу.

### Рекомендації щодо структури заняття зі степ-аеробіки

№ з/п	Назва частини	Виконувані функції	Тривалість
1.	<b>Розминка</b>	Метою розминки є підготовка організму до основного навантаження. Для цього виконуються вправи з підключенням великих м'язових груп (ноги, спина, груди). Починати розминку слід з дихальних вправ. Основний принцип розминки – це плавність переходу організму від стану спокою до основної частини. Плавність розминки обумовлюється поступовим підвищенням функціональних вимог до організму дошкільнят. Тому важливо використовувати прості рухи, які зможуть виконати всі малята максимально правильно і ефективно.	5-7 хв.
2.	<b>Попередній стретчинг</b>	Всі вправи спрямовані на розтягування м'язів, зв'язок, сухожилів і виконуються в русі.	
3.	<b>Основна частина</b>	Аеробна частина формується на основі базових рухів, з яких складається комбінація.	10-15 хв.
4.	<b>Силова частина</b>	Метою силової роботи є безпосереднє тренування м'язового компонента, що сприяє розвитку силової витривалості і сили м'язів. Вправи силової частини часто виконують на степі та зі степом, використовуючи рухи фітнес-гімнастики.	10 хв.
5.	<b>Стретчинг</b>	Можна використовувати платформу як опору при виконанні вправ на розтягування: у положенні стоячи, лежачи або сидячи на платформі. У стретчингу також застосовуються статичні вправи на гнучкість. Це контрольоване, повільне і поступове розтягування до відчуття напруженості в м'язі з наступним фіксуванням пози на 10-30 сек. При виконанні вправи починаємо розтягувати м'яз на глибокому вдиху і збільшуємо амплітуду на такому ж глибокому видиху	3-5 хв.