

Консультация для родителей

«Что такое степ-аэробика?»

Опыт работы с детьми дошкольного возраста показывает, что все формы оздоровительной физической культуры положительно влияют на организм ребенка. Но наиболее эффективна – аэробика.

Степ-аэробика, наверное, один из самых простых и эффективных стилей и направлений в большом семействе аэробики. «Степ» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». Шаговая аэробика проста, она не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех или иных движений. Степ-аэробика интересна и разнообразна.

Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий. С помощью степ-аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать у детей выразительные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ-аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

Платформы для степа бывают разными. Чем она выше, тем большую нагрузку получает занимающийся на ней человек. В нашем детском саду мы используем самодельные степы, размером 40×25 см.

Достоинства степ-аэробики:

Первый плюс — это огромный интерес детей к занятиям степ-аэробикой.

Второй плюс — у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс — это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвертый плюс — воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы, повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма.

Но самое главное достоинство степ-аэробики — ее оздоровительный эффект.

Продумывая содержание занятий аэробикой, необходимо учитывать морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдая при этом основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Одно из главных условий для занятия степ-аэробикой является — музыкальное сопровождение занятий. Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. От правильного подбора музыкального сопровождения во многом зависит успех занятий степ-аэробикой. Музыка должна быть активным компонентом движений, эмоциональным стимулом к ним. Музыкальные произведения должны быть обязательно с ярко выраженным ритмом. Выполнение заданий под заборную музыку не позволяет замечать утомление, превращая занятие в веселую игру.

Степ-аэробика — не просто сочетание разнообразных движений, но красивый спортивный танец, который приносит пользу здоровью детей и улучшает их настроение и настроение педагога.