**Консультация для родителей: «Что такое степ-аэробика».**



В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, гармоничного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям физкультурой.

По степени влияния на детский организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера. Циклические упражнения - это такие двигательные акты, в которых двигательное время постоянно повторяется. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание.

В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метание, спортивные и подвижные игры. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функцию опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются силы мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах.

К видам с преимущественным использованием ациклических упражнений можно отнести утреннюю гимнастику, ритмическую гимнастику, аэробику и степ-аэробику.

Степ-аэробика постепенно завоёвывает своё место в дошкольной физической культуре. Этому способствует положительный эмоциональный фон занятий, обязательное музыкальное сопровождение, необычное сочетание движений, связанных с необычным предметом- платформой. Эффективность степ- аэробики заключается в комплексном развитии у дошкольников двигательных качеств, в благоприятном воздействии на организм ребёнка (на опорно- двигательный аппарат, сердечно- сосудистую, дыхательную и нервную системы). Все упражнения аэробики направлены на тренировку мышц сердца и выработку лучшей координации движений. В отличии от других массовых форм физической культуры степ- аэробика позволяет решать очень широкий круг задач и в этом отношении уникальна.

Поэтому у нас в детском саду с целью укрепления здоровья воспитанников, повышения сопротивляемости организма проводится «Степ-аэробика», задачами которого являются:

формировать устойчивое равновесие и правильную осанку у детей;

-развивать координацию движений;

- развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость;

-укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы;

-развивать интерес к физическим упражнениям;

-воспитывать морально- волевые качества: уверенность, выдержку.

В ходе занятий степ- аэробикой повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство занятий степ- аэробикой – её оздоровительный эффект. Продумывая содержание занятий аэробикой, учитываю уровень физической подготовленности и развития дошкольников. В ходе занятий степ- аэробикой повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство занятий степ- аэробикой – её оздоровительный эффект.

Степы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства «домики». Подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой. Степ требует от детей обострённого чувства пространства и равновесия. На нём сложнее двигаться, чем на коврике, требуется контроль над собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если усложнять её постепенно, для детей посильна и интересна, и к тому же отмечена новыми игровыми штрихами. Занятия на степах приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им, казалось, должно быть, особенно сложно контролировать своё тело на ограниченном пространстве, но психологическая привлекательность степов и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через 2-3 занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И степ становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

На первых занятиях знакомлю детей с новым для них гимнастическим снарядом - степом. Они берут их в руки, рассматривают, ставят на пол, сами встают на них, переворачивают, убирают, складывая пирамидкой и т. д.

Обучить детей правилам, которые необходимо соблюдать при занятиях на степах:

обе ноги должны быть слегка расставлены и обращены носками вперёд;

-выполняя упражнения с боку от степа, начинать следует с ноги, стоящей вплотную к степу;

-ставить ногу надо ближе к центру степа, иначе она может соскользнуть;

-сначала разучиваются шаги на степ, потом добавляются движения руками;

-упражнения на силу чередуются с упражнениями на гибкость;

-шаги на степ сопровождаются значительным частоты пульса, поэтому лучше, например, два упражнения делать поднимаясь на степ, одно на полу;

-все упражнения выполняются в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела);

-нагрузка повышается постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха;

-ступню ставить на платформу полностью;

-спину держать прямо.

Занятия степ- аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая тоже создаёт у детей хорошее настроение.

Использование в практике работы по физическому воспитанию степ- аэробики, базирующейся на учёте возрастных особенностях детей дошкольного возраста, позволяет повысить эффективность процесса физического воспитания и оказывает положительное влияние на состояние здоровья и динамику физической подготовленности, а также на формирование интереса дошкольников к систематическим занятиям физическими упражнениями.