Консультация для родителей

**«СПЕТ - АЭРОБИКА В ДЕТСКОМ САДУ»**

Одно из современных направлений физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста - занятия аэробикой, направленные на сохранение здоровья и развитие физических качеств дошкольников, активизацию их двигательной деятельности.

Аэробика – это система общеразвивающих и танцевальных упражнений (энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода) выполняемых под музыкальное сопровождение, объединенных в непрерывный комплекс, который  направлен на работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

**Степ-аэробика** - один из самых простых и эффективных стилей и направлений аэробики. В переводе с английского языка «степ» означает «шаг».

Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе, высота которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений.

**Использование степ – платформ***–* это новое направление оздоровительной работы. Эффективность занятий на степах подтверждено опытом коррекционных медицинских центров Европы.

Степ - платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию.

Упражнения для степ–аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба, вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре).

Комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке.

Все упражнения основной части выполняются на степе в легком танцевальном ритме с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Степ-платформа используется разнообразно:

-в качестве оборудования для формирования основных видов движений: бег, ходьба, прыжки, ползание;

-для подвижных игр;

-для проведения эстафет;

-для выполнения ритмических композиций, танцевальных движений;

-для индивидуальной и самостоятельной двигательной активности.

**Польза степ аэробики**

1. Степ аэробика благотворно влияет на состояние сердечно сосудистой системы. При регулярных занятиях снижается риск болезней сердца и инфарктов. Также в норму приходит артериальное давление.

2. Улучшается обеспечение тканей кислородом и питательными веществами, повышается уровень гемоглобина и эритроцитов, и в целом увеличивается объем циркулирующей крови.

3. Увеличивается мышечный тонус, повышается сопротивляемость мышечной усталости, уменьшается количество подкожного жира.

4. Дыхательная система тоже не остается безучастной. Жизненная емкость легких возрастает, улучшается легочное кровоснабжение.

**Вред степ аэробики**

1. Вред вашему организму способна нанести перетренированность. Чрезмерные нагрузки угнетают все системы организма. Повышается общая утомляемость, начинают проявляться простудные заболевания. Чтобы не допустить этого – необходимо делать перерывы между занятиями, не заниматься слишком долго или каждый день.

2. Обратите внимание, в какой обуви вы занимаетесь степ аэробикой. В кедах с тонкой подошвой или балетных чешках? Срочно меняйте эту обувь на кроссовки с толстой (это обязательно), хорошо амортизирующей удары подошвой. Иначе вместо здоровья вы рискуете приобрести очень неприятные заболевания суставов. Удары ног о степ платформу в ходе занятий достаточно энергичны, и если нет должного «смягчения» — ударная сила приходится на ваши стопы, колени и позвоночник. Колени во время занятий всегда должны быть слегка присогнуты. На прямых ногах прыжки выполнять нельзя.

3. Также степ аэробика имеет противопоказания. К ним относятся в первую очередь травмы суставов. Для восстановления после травм степ аэробика – это хорошо, но если травма у вас еще не зажила, то от занятий стоит воздержаться. При заболеваниях суставов или позвоночника степ аэробика тоже принесет скорее вред, нежели пользу.

4. Степ аэробика противопоказана людям, имеющим заболевания сердечно сосудистой системы (нагрузка на сердце во время занятий достаточно большая).

5. Противопоказана степ аэробика, людям с почечной недостаточностью. Так как она (степ аэробика) стимулирует белковый обмен в организме. Остерегаться слишком интенсивных физических нагрузок при болезнях печени.

       Одежда не должна сковывать движения и мешать своей излишней длиной или украшениями. Выбирать для спортивной одежды стрейтчевую и дышащую ткань.

     Обувь – это самое важное. Нельзя приходить на занятия степ-аэробикой в носках, чешках и балетках. Подошва должна быть от 1 до 2,5 см с хорошей амортизацией на пятках и носках. В области носка подошва должна гнуться, чтобы обеспечить естественную свободу и работу стопы. Пятка – она должна быть жесткой. Чем выше кроссовок, тем лучше он фиксирует ногу. Для степ-аэробики этот фактор экстремально важен. Обувь обязательно должна быть дышащей и по размеру.

        Степ-аэробика, равно как и все прочие аэробные упражнения, дает результат только при относительно продолжительных (не меньше 30 минут) тренировках средней интенсивности. Безусловно, новичкам необходимо вливаться в полноценный режим тренировок постепенно, нагрузку увеличивать медленно и не подвергать себя перенапряжению.

**Игровые задания на степах**

-«Птички на ветке» - сидение на корточках на степе.

-«Флюгер на крыше» - кружение в обе стороны на степе. Одна рука отведена в сторону.

-«Самолет» - стоя на степе, ноги вместе руки в стороны на высоту плеч, руки – крылья самолета, который при полете делает наклон то вправо, то влево.

-«Пингвины» - спрыгивание, запрыгивание на степ.

-«Перебрось мяч» - парное упражнение. Перебрасывание мяча, стоя на степах.

-«Аист на крыше» - стойка на одной ноге с открытыми глазами.

-«Стойкий оловянный солдатик» - стойка на степе на одной ноге, вторая согнута в колене, отведена назад.

-«Стоп - кадр» - имитация фотографических изображений (варианты).