

Частное образовательное учреждение
«Детский сад № 230 открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»

Консультация для родителей

«Степ-аэробика как средство физического развития
детей старшего дошкольного возраста»

Подготовил: Санданова Т.П.,
инструктор по физической культуре

Северобайкальск



Степ-аэробика -

это ритмичные движения вверх и
вниз по специальной степ
платформе

Степ-аэробика -
комплекс
ритмических
движений под
музыку с
использованием
степ - платформ



Степ – аэробика – это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Для достижения эффекта продолжительность выполнения этих упражнений должна составлять не менее 20—30 минут. Занятия аэробикой доставляют малышам большое удовольствие. Для того чтобы сделать их еще более интересными и насыщенными придумали индивидуальный снаряд — степ доску.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см, легкая, обтянутая мягким дерматином. Снаряд очень полезен в работе с детьми.

Задачи степ - аэробики:

- формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет.
- развивать координацию движений.
- укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему.
- развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию, ловкость, гибкость).
- улучшать музыкальную и двигательную память детей.
- расширять двигательный опыт детей.
- развивать эстетический вкус и интерес к занятиям



Основные этапы обучения степ-аэробики

- ❖ Обучение простым шагам
- ❖ При овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук
- ❖ После освоения медленного темпа, переходить на быстрый
- ❖ Выполнять один комплекс в течении 2-3-х месяцев, видоизменяя, усложняя отдельные упражнения



Работу со степами начинаем с простых, но важных правил:

- Выполнять шаги в центр степ - платформы;
- Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- Спускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать от степ - платформы больше, чем на длину ступни;
- Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;

Правила занятий степ – аэробикой:

- подъем на платформу осуществлять за счет работы ног, а не спины;
- ступню ставить на платформу полностью;
- спину всегда держать прямо;
- не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или рукой больше одной минуты;
- во время занятий ногу ставить на середину ступеньки, на всю ступню;
- пятка не должна свисать;
- выполнять упражнения под музыку в среднем темпе

Польза степ – платформы.

Первый плюс – это огромный интерес ребятшек к занятиям степ – аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года

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

Третий плюс – это развитие у ребёнка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений

Четвёртый плюс – воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.

Полезьа 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.

Одежда для занятий степ-аэробикой

Заниматься степ-аэробикой можно практически в любой одежде, главное, чтобы она была достаточно удобной для выполнения активных упражнений. Так как занятия данным видом аэробики предполагают интенсивные нагрузки, то лучше выбрать костюмы из натуральных тканей, чтобы кожа «дышала».

Обувь – это самое важное. Нельзя приходить на занятия степ-аэробикой в носках, чешках и балетках, или в обуви с мягкой подошвой, т. к. это может привести к травме. 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. Для детей необходимо приобрести устойчивые высокие кроссовки, с плотной подошвой, которые хорошо держаться на ноге ребёнка и хорошо фиксируют голеностопный сустав. Обязательным условием считается правильный подбор носков из хлопчатобумажных материалов. Они поддерживают необходимую температуру тела. Обувь для данного вида спорта обязательно должна поддерживать свод стопы – это убережет ноги от травмы. Ее подошва не должна быть скользкой, а сама обувь – не слетать с ног. Лучше всего заниматься степ-аэробикой в кедах или кроссовках.



Спасибо за внимание!!!