### *КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «СТЕП-АЭРОБИКА  В ДЕТСКОМ  САДУ»*

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

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.

Для работы по данной технологии не требуется приобретения дорогостоящего оборудования. Достаточно шаговой скамейки, высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см, обтянутой мягким дерматином, которую можно изготовить своими руками.

**Работу со степами начинаем с несколько простых, но важных правил:**

1. Выполнять шаги в центр степ - платформы;
2. Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
3. Опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать от степ - платформы больше, чем на длину ступни;
4. Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;
5. Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;
6. Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

**Затем идет разучивание основных элементов:**

1. Базовый шаг
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе.
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4. Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты)
5. Касание платформы носком свободной ноги.
6. Шаг через платформу
7. Выпады в сторону и назад
8. Приставные шаги вправо, влево, вперёд, назад, с поворотами.
9. Шаги на угол
10. В – степ
11. А – степ
12. подскоки (наскок на платформу на одну ногу)
13. Прыжки
14. Верхняя часть мышц спины. Лёжа на животе, на степ-платформе, голени лежат на полу, руки согнуты, предплечья вверх. Отвести руки назад, вернуться в и. п.
15. «Лодочка» на животе.
16. Приводящие мышцы бедра. Лежа на боку, положить «верхнюю» ногу на платформу. Работает (подъёмы вверх) «нижняя» нога.
17. Отжимание в упоре лёжа усложняться, если стопы фиксированы на платформе.
18. Упор сзади, используйте край платформы, является хорошим упражнением для трицепса.
19. Ряд упражнений для мышц живота целесообразно выполнять лёжа на спине, на платформе.
20. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

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.

Один комплекс степ-аэробики, как полное занятие, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут изменяться и усложняться.

Степ-аэробика проводится под веселую музыку, знакомую детям. Можно использовать современную эстрадную музыку. Самое главное, чтобы она была ритмичная, жизнерадостная и эмоциональная.

Коллективные занятия детей под музыкальное сопровождение воспринимаются воспитанниками гораздо лучше, повышают их эмоциональность. Выполняя совместные упражнения, дети не чувствуют дискомфорт, неуверенность даже если не всё получается.

В детском саду мы используем следующие варианты степ-аэробики:

* в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25—35 мин. ;
* как часть занятия (продолжительность от 10 до 15 мин.) в виде ОРУ с предметами и без;
* в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
* в показательных выступлениях детей на праздниках;
* как степ-развлечение;

Степ-платформа используется разнообразно:

* в качестве оборудования для формирования основных видов движений: бег, ходьба, прыжки, ползание;
* для подвижных игр как для детей старшего, так и младшего возраста,
* для проведения эстафет,
* для выполнения ритмических композиций, танцевальных движений, игроритмики и элементов эвритмики;
* для индивидуальной и самостоятельной двигательной активности.

**Примерный комплекс утренней гимнастики на степах с султанчиками**

**(старший дошкольный возраст)**

Степы раскладываются в шахматном порядке.

Вводная часть. Ходьба вокруг степов со сменой направления, бег «змейкой».

Основная часть.

1. И. п. Стоя на степе, руки с султанчиками внизу. Одновременно с ходьбой на месте, раскачивать руки вперед-назад. (10 раз)
2. И. п. Основная стойка. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в и. п. Тоже в левую сторону (по 5 раз в каждую сторону) .
3. И. п. Стоя на степе. Повороты вправо-влево со свободными движениями рук. (10 раз) .
4. И. п. Сидя на степе, ноги широко разведены в стороны, руки вытянуты вверх. Наклон к правой ноге, потянуться правой рукой, выпрямиться. Тоже в левую сторону (по 5 раз) .
5. И. п. Основная стойка, руки внизу. Взмах прямой ногой в сторону, руки в стороны (по 5 раз) .
6. И. п. Стоя на коленях на степе, руки за спиной. Сесть, руки вперед, встать, руки за спину (до 10 раз) .
7. Подскоки. Наскок на платформу на одну ногу, руки скрестно – врозь над головой (по 10-15 прыжков 4 раза, чередуя с ходьбой на степ-платформе) .

3 часть - Дыхательные упражнения.

**Традиционные и всем знакомые подвижные игры так же можно разнообразить, используя степы.**

1. Игра «Воробышки и автомобиль». Дети располагаются на степах («в гнездышках»). Под веселую музыку воробышки разлетаются по залу. По сигналу «Автомобиль! » бегут и забираются каждый на свою платформу.
2. «Бездомный заяц». У каждого «зайца» свой домик (степ, бездомный заяц стоит на полу. Под ритмичную музыку дети спрыгивают со степа и прыжками врассыпную передвигаются по залу. По окончании музыки «зайцы» стараются занять себе дом (степ). Оставшийся без домика (степа) ребенок, становится водящим.
3. «Великаны и гномы». Ходьба в колонне по одному вокруг степов. На сигнал педагога «Великаны» дети встают на степ-платформу и поднимаются на носки. На сигнал «Гномы» садятся на степ.

### 

**Инструктор по физической культуре**

**Рыбак Мария**