**Консультация для родителей:   
«Значение стэп-аэробики в здоровье –сбережении детей старшего дошкольного возраста».  
  
Цель: познакомить родителей с одним из направлений физкультурно - оздоровительной работы в нашем ДОУ -  
 степ- аэробикой, как средством оздоровления детей.  
  
Степ аэробика - это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ платформе.**

**Задачи занятий:**

**I. - развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника; - формировать правильную осанку, стопу; - стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма; - приобщать к здоровому образу жизни.**

**II. - развивать точность и координацию движений; - развивать гибкость, пластичность; - воспитывать выносливость; - развивать умение ориентироваться в пространстве; - обогащать двигательный опыт ребенка**

**III. - развивать способность слушать и чувствовать музыку; - развивать чувство ритма; - развивать музыкальную память.**

**IV. - развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление; - тренировать подвижность и гибкость нервных процессов.**

**V. - воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость; - воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.**

**Область применения:**

* **В форме полных занятий оздоровительно тренирующего характера с детьми младшего дошкольного возраста продолжительностью 20мин. и с детьми старшего дошкольного возраста продолжительностью 25-30 мин.**

**- Как часть занятия от 10 до 15мин.**

-**В форме утреней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект.**

**- В показательных выступлениях на праздниках.**

**- Как развлечение.**

** **

**Основные физиологические принципы:**

**- рациональный подбор упражнений;**

**- равномерное распределение нагрузки на организм;**

**- постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.**

**Техника безопасности для сохранения правильного положения тела.**

**Во время степ - аэробики необходимо:**

**-держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;**

**-избегать перенапряжения в коленных суставах; -избегать излишнего прогиба спины;**

**-не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;**

**-при подъеме или опускании со степ - доски всегда использовать безопасный метод подъема;**

**-стоя лицом к степ - доски, подниматься, работая ногами, но не спиной;**

**- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.**



****

**Занятие состоит из 3 частей:**

* **вводная: организация, сосредоточение внимания, формирование эмоционального и психологического настроя; упражнения на различные виды ходьбы, бега, прыжков.**
* **Основная: упражнения на степах, силовая гимнастика, пальчиковая гимнастика;**
* **заключительная: упражнения на расслабление, игровой стретчинг, игры малой подвижности.**



**Значение степ – аэробики:**

**- стойкий интерес к занятиям физической культуры;**

**- развитие уверенности ориентировки в пространстве;**

**- развитие общей выносливости;**

**- совершенствование точности движений;**

**- развитие физических качеств: ловкости, быстроты, силы, ловкости, гибкости, пластичности;**

* **эффективность физической нагрузки.**

**Степ-аэробика –это: здоровье, бодрость, радость, фантазия, творчество и совершенство!**

Подготовила инструктор по физкультуре  
Смирнова А.Г.

2015г