Консультация для родителей

«Что такое степ-аэробика»

Шаг на ступеньку вверх, шаг - вниз. Кому-то может показаться, что вы топчетесь на месте. Между тем вы прямиком поднимаетесь по лестнице, ведущей к здоровью

Степ – это ритмичное движение вверх и вниз по специальной платформе или устойчивой скамей­ке. За последние годы он стал невероятно популярен не только среди взрослых но и детей в образовательных учреждениях. Он прекрасно тренирует сердечно - сосудистую систему, не оказывает отрицательного влияния на опорно-двигательный аппарат благодаря амор­тизирующим свойствам степ - платформы. Более того, развивает подвижность в суставах, форми­рует свод стопы, тренирует равновесие, выносливость. Освоить степ нетрудно, ведь нет ничего естест­веннее для ног, чем ходьба. А к ходьбе по лестни­цам нам тоже не привыкать. Еще одно достоинство степ - аэробики - возможность легко дозировать нагрузку в зависимости от уровня подготовленно­сти, изменяя высоту платформы.

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

Первый плюс — это огромный интерес ребятишек 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 ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвертый плюс — воспитание физических качеств: ловкости, координации, равновесия, выносливости, силы и др.

Но самое главное достоинство степ-аэробики — ее **оздоровительный эффект.** Повышается сопротивляемость организма к заболеваниям.

Один комплекс степ-аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение трех месяцев; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться. Частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 ударов в минуту.

Приступая к упражнениям на степе :

* не стремитесь сразу же двигаться под музыку, тем более быструю, - это только мешает. Вначале задавайте себе ритм, соответствующий вашей физической форме, например хлопками в ладони или под счет. Позже для тренировок вполне подойдут мелодии, похожие на популярную "Макарену";
* детям высоту степ - платформы увеличи­вайте постепенно. Первые тренировки начинайте с 3 - 5 см, хорошенько изучите и освойте хореографию, особенности движения и пластики на степ-платформе, (для взрослых - высота степ-платформы - 15см)
* если вместо специальной платформы вы пользуе­тесь самодельной, она должна быть прочной, устойчивой (шириной 35 см, длиной 85-100 см – для взрослых).
* следите за тем, чтобы дыхание было ритмичным, достаточно глубоким, без задержек, - это залог ус­пеха. Восхождения на степ-платформу, все сложные фазы движения выполняйте на выдохе через рот. Спускаясь на пол, делайте вдох носом.

**СТЕП-КЛАСС**

Освойте базовый шаг. Встаньте лицом к платфор­ме на оптимальном от нее расстоянии - оно равно дли­не стопы. Руки на поясе. Сделайте шаг правой ногой на платформу, стараясь попасть точно в центр, приставь­те к ней левую. Движение вниз начинайте также с пра­вой ноги (это одно из основных требований техники степа: с какой ноги начинаете подъем, с той же и спус­каетесь), затем приставляйте к ней левую. Сделайте 8 таких шагов. Смените ногу и выполните 8 шагов с другой ноги.

 Для взрослых: самое главное для тех, кто мечтает о стройной красивой фигуре: во время занятий сжигается очень много калорий. Примерно столько же расхо­дуется при беге со скоростью 12 км/час ( *между прочим, это средняя скорость передвижения городского транспорта: троллейбуса, трамвая*). Однако такая нагрузка может оказаться слишком большой для людей старше 35 лет, находящихся в плохой физической форме, ослабленных. Им лучше выбрать ходьбу. Занимайтесь не реже 3- 4 раз в неделю. Тогда ваши усилия вскоре вознаградятся отличным внешним видом и прекрасным самочувствием.