**Степ-аэробика для детей с ожирением**

Физкультура- эффективное средство лечения ожирения. Детям с избыточным весом особенно полезны занятия степ- аэробикой. Они не только помогают сжигать большое количество калорий, но и укрепляют мышцы ног, развивают подвижность суставов, формируют свод стопы, тренируют равновесие. При занятиях на степ- платформе нормализуется артериальное давление, работа вестибулярного аппарата.

**Основными принципами при организации занятий степ- аэробикой с детьми, страдающими ожирением, являются:**

- рациональный подбор упражнений;

- равномерное распределение нагрузки;

- постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки;

- учёт физических особенностей детей.

**Как подобрать упражнения?**

Для степ- аэробики подбираются преимущественно циклические упражнения- в основном ходьба. С одной стороны, она проста по своей двигательной структуре и доступна детям, с другой – активизирует работу органов кровообращения и дыхания, усиливает обменные процессы

Каждый комплекс упражнений (степ- программа) должна состоять из подготовительной, основной и заключительных частей. Подготовительная часть позволяет разогреть тело для последующей физической нагрузки. В основной части выполняются упражнения с небольшой амплитудой, в заключительной- упражнения на дыхание и расслабление.

В течении трёх месяцев дети разучивают один комплекс упражнений их можно видоизменять и усложнять. Через три месяца вводится новый комплекс.

**Степ- аэробика**- это вид танцевальной аэробики, для которой используются специальные платформы: ширина-25см.; длина- 40см.; высота- 8см.

**Основные правила техники выполнения упражнений степ- аэробики:**

1. Все шаги выполняются в центр степ- платформы.

2. Шаги нужно делать с лёгкостью, не стучать ногами по степ- платформе.

3. При подъёме нужно ставить на степ платформу всю подошву ступни, а при спуске- ногу с носка на пятку.

4. Опустившись со степ- платформы, нужно встать достаточно близко к ней, не отступая больше чем на длину ступни.

5. Движения руками можно добавлять только после полного изучения движений ногами.

Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития тела).

**Как проводить занятия?**

Занятия степ- аэробикой проводятся раз в неделю во второй половине дня. Всего в течении года проходит 36 занятий.

**В чём польза?**

Занятия степ- аэробикой полезны всем детям, не только страдающим ожирением. Во первых, у детей развиваются такие физические качества, как ловкость, быстрота, сила, выносливость. Во- вторых, занятия на уменьшенной площади опоры формируют у детей умение держать равновесие. В- третьих, дети учатся ориентироваться в пространстве, совершенствовать точность движений. И на конец, занятия степ- аэробикой вызывают огромный интерес как у девочек, так и у мальчиков.