

## Консультация для родителей:

«Значение стэп-аэробики в здоровьесбережении 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**



## Цели занятий степ-аэробикой:

- I. Укрепление здоровья, повышение сопротивляемости организма
- II. Создание условий для формирования у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании
- III. Развитие двигательных качеств и умений
- IV. Развитие музыкальности
- V. Развитие психических процессов
- VI. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности

## Задачи занятий степ-аэробикой:

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.

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

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

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

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

## Область применения степ-аэробики:

- ✓ 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 утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект
- ✓ В показательных выступлениях на праздниках
- ✓ Как степ 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.

## Подбор музыкального сопровождения:

- наличие четкого ударного ритма;
- чередование медленного и быстрого темпа.
- музыка должна быть яркой, веселой, любимой детьми.



## Занятие состоит из 3 частей:

- ✓ Водная: организация, сосредоточение внимания, формирование эмоционального и психологического настроения; упражнения на различные виды ходьбы, бега, прыжков.
- ✓ Основная: упражнения на стечах, силовая гимнастика, пальчиковая гимнастика;
- ✓ Заключительная: упражнения на расслабление, игровой стретчинг, игры малой подвижности.



## Дополнительный эффект от занятий степ-аэробикой:

- стойкий интерес к занятиям физической культуры;
- эффективность физической нагрузки.

**Степ-аэробика -это:**

**Здоровье, бодрость, радость, фантазия, творчество и совершенство!**



Автор

Инструктор по физкультуре  
МБДОУ детского сада № 444

**Смирнова Анна Геннадьевна**

Адрес: г. Нижний Новгород, ул. Сергея Акимова, дом 6  
тел. 247-38-91

E-mail: [dou444@yandex.ru](mailto:dou444@yandex.ru)