

Методические рекомендации и разработки



Важно знать!

«Степ – аэробика»

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда актуальной. Степ-аэробика постепенно завоевывает свое место в дошкольной физической культуре. Этому способствуют положительный эмоциональный фон занятий, обязательное музыкальное сопровождение, необычное сочетание движений, связанных с необычным предметом – платформой. Степ-аэробика для детей и родителей – это целый комплекс различных упражнений различные по темпу и интенсивности, идёт работа всех мышц и суставов в основе, которой ритмичные подъёмы и спуски при помощи специальной платформы – степа. Её выполняют под ритмическую музыку и сочетают с движениями различными частями тела (руками, головой).

В чём преимущества **степ-аэробики** перед обычной аэробикой? «Степ» в переводе с английского языка означает «шаг». Всё, что нужно, - это уметь красиво двигаться. Степ-аэробика интересна и разнообразна, в движениях много элементов спуска и подъёма. В результате систематических занятий дети и родители получают гармонично развитое тело, прекрасную осанку и вырабатывают красивые, выразительные и точные движения, находят контакт друг с другом, чувствует

Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- как часть занятия (продолжительностью от 10 до 15 минут;
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях детей и родителей на праздниках;
- как степ-развлечение.

