

СТЕП-АЭРОБИКА



Степ - аэробика – ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ - платформе под танцевальную музыку



"Step" в переводе с английского языка означает «шаг»

Цель степ-аэробики - развитие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста



Польза степ - аэробики

Формируется правильная осанка, укрепляется костно-мышечный корсет;

Развивается координация движений;

Укрепляется сердечно - сосудистая и дыхательная система;

Развиваются основные физические качества (сила, выносливость, быстрота, координация и др.);

Улучшается музыкальная и двигательная память детей;

Расширяется двигательный опыт детей;

Развивается эстетический вкус и интерес к занятиям

Регулярные занятия степ - аэробикой позитивно влияют на психоэмоциональное состояние детей



**Занятия на степах рассчитаны на детей 5-7 лет
проводятся в спортивном зале. Продолжительность
одного занятия составляет 25-30 мин**



Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям



Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе



Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться



Заниматься на степах могут все желающие воспитанники в возрасте от 5 до 7 лет, не имеющие медицинские и иные противопоказания к двигательной активности.

