

«Степ-аэробика в нашем ДОУ»

Цель

- знакомство педагогов с видом спорта – «степ – аэробика».

Задачи

- познакомить педагогов с видом спорта – «степ – аэробика»;
- передать способы методических приёмов в овладение основных шагов в степ-аэробике;
- создать атмосферу открытости, доброжелательности, сотворчества в общении.

Самый драгоценный дар, который человек получил от природы – это здоровье. Какой совершенной ни была бы медицина, она не может избавить каждого от болезней.

«Здоровье каждому человеку дает физкультура, закаливание, здоровый образ жизни!» — эти слова принадлежат великому отечественному хирургу, ученому, академику Н. М. Амосову. Что же такое степ – аэробика?

«Степ» (англ.) – шаг. Это танцевальная аэробика, которая проводится с помощью специальной платформы – степа. Размер степ – платформы для детей: высота – 10 см, ширина – 20см, длина – 40 см. Для взрослых высота степа от 15 до 30 см.

Степ-аэробика возникла в 1989 году благодаря Джин Миллер. Последняя, травмировав колено, по совету врача - [ортопеда](#) занялась укреплением мышц ног, ступая на ящик из-под молочных бутылок и сходя с него, в результате чего разработала первый комплекс упражнений.

Степ-аэробика – это целый комплекс различных упражнений 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 ритмичную музыку и сочетают с движениями различными частями тела (руками, головой). Привлекая эмоциональностью и созвучием современным танцам, степ-аэробика позволяет исключить монотонность в выполнении движений, поддерживает хорошее самочувствие и жизненный тонус.

Плюсы занятий степ - аэробикой

В чём преимущества **степ-аэробики** перед обычной аэробикой? Шаговая аэробика не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех или иных движений. Всё, что нужно, - это уметь красиво двигаться. Степ-аэробика интересна и разнообразна, в движениях много элементов спуска и подъёма. В результате систематических занятий получается гармонично развитое тело, прекрасная осанка и вырабатываются красивые, выразительные и точные движения.

На занятиях по степ-аэробике решаются следующие задачи:

Укрепление здоровья:

- Развивается опорно-двигательный аппарат;
- Повышается работоспособность и двигательная активность;
- Формируется правильная осанка;
- Содействует развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем;

Совершенствование психомоторных способностей:

- Развиваются двигательные качества: мышечная сила, выносливость, быстрота, гибкость и координационные способности;
- Развивается чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умения согласовывать движения с музыкой;
- Способствует улучшению психического состояния, снятию стрессов;
- Формируются навыки выразительности, пластичности и грациозности движений;
- Развивается чувство уверенности в себе.

Повышение эмоционального уровня, психорегуляция:

- Воспитываются умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- Развиваются чувство товарищества, взаимопомощи;
- Воспитываются коллективные движения (синхронность).

Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно – сосудистой системы, помогает выработать правильную осанку. Красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию.

Особенность степ – аэробики, состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. Бодрая и ритмичная музыка, которой сопровождаются занятия степ – аэробикой, создает хорошее настроение.