

## Рекомендации для родителей:

### «Использование степ – платформ в старшем дошкольном возрасте»

В последние годы наблюдается снижение двигательной активности детей, которые проводят свой досуг, сидя за компьютерами или телевизором. А именно в детском возрасте потребность в движении особенно велика. Из-за малой двигательной активности и переедания уже в раннем возрасте возникает ожирение. Поэтому чрезвычайно важно привлекать детей к регулярным занятиям физической культуры в раннем детстве.

В связи с этим создание соответствующих детскому возрасту программ степ-аэробики, привлечение детей к регулярным занятиям, доставляющим им удовольствие, привитие навыков двигательной активности- первостепенная задача детского сада.

Особенностью степ- аэробики является использование специальной степ – платформы. Платформа позволяет выполнять различные шаги («степ» в переводе с английского «шаг»), запрыгивание на нее, спрыгивание, ее можно использовать для выполнения упражнений для брюшного пресса, спины и т.д. Это нестандартное оборудование способствует формированию осанки, костно–мышечного корсета; развитию координации движений; укреплению сердечно – сосудистой и развитию дыхательной системы, умению ритмически согласованно выполнять простые движения.

### Методические рекомендации

Занимаясь, степ - аэробикой, надо соблюдать основные правила. В первую очередь нужно обучить детей правильно вставать на степ:

- Обе ноги должны быть слегка расставлены и обращены носками вперед.
- Выполняя упражнения сбоку от степа, начинать, следует с ноги, стоящий вплотную к степу.
- Ставить ногу надо ближе к центру степа, иначе она может соскользнуть.
- Ступню ставить на платформу полностью.
- Спину держать прямо.
- Не делать резких движений.

### Основные элементы упражнений в степ – аэробики.

- Базовый шаг.
- Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой ноги.
- Шаги – ноги вместе, ноги врозь. Из и.п. стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

- Шаг через платформу. Из и.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой.
- Шаги – ноги вместе, ноги врозь (и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе) И.п. может быть лицом к ступе, боком, с левой или правой стороны, а также позади. Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения действовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.

Сначала разучивают шаги на ступе, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела).

Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений возможно в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др. Ступ – платформу можно использовать в домашних занятиях танцами.

В индивидуальной работе ступ – платформы используют для закрепления двигательных навыков детей. Размер ступ – платформы:

Высота – 10 см.

Ширина – 20 см.

Длина – 40 см.

Позитивное воздействие ступ – платформы.

Ступ аэробика оказывает положительное влияние на организм детей, их развитие с учетом возрастных особенностей, рационально подобранных средств и методик.

#### **Позитивное воздействие ступ аэробики:**

Профилактика заболеваний сердечно – сосудистой системы.

Снижение лишнего веса.

Улучшение осанки.

Приобретение необходимых двигательных умений и навыков.

Развитие двигательной памяти.

Укрепление дыхательной системы.

Нормализует деятельность вестибулярного аппарата.

Упражнение в ступ - аэробике просты, поэтому подходят для занятий с детьми.

#### **Игровые задания на ступах**

«Птички на ветке» - сидение на корточках на ступе.

«Флюгер на крыше» - кружение в обе стороны на ступе. Одна рука отведена в сторону.

«Самолет» - стоя на ступе, ноги вместе руки в стороны на высоту плеч, руки – крылья самолета, который при полете делает наклон то вправо, то влево.

«Пингвины» - спрыгивание, запрыгивание на ступу.

«Перебрось мяч» - парное упражнение. Перебрасывание мяча, стоя на ступах.

«Аист на крыше» - стойка на одной ноге с открытыми глазами.

«Стойкий оловянный солдатик» - стойка на ступе на одной ноге, вторая согнута в колене, отведена назад.

«Стоп - кадр» - имитация фотографических изображений (варианты).

**«Египетский шаг»** - стоя на ступе (по длине ступа) – носок одной ноги касается пятки другой.

**«Великан»** - стоя на носочках на ступе, потянуть руки вверх.

**«Кран»** - стоя на ступе ноги на ширине плеч, руки к плечам, выдвинуты вперед. Поднять правую ногу, согнутую в колене, прикоснуться коленом к левому локтю, вернуться в и.п. то же – левой ногой.

**«Стрекоза»** - стоя на ступе на носках, руки на поясе, локти назад.