

Консультация для родителей «Степ-аэробика и ритмическая гимнастика в детском саду»

Степ-аэробика постепенно завоёвывает своё место в дошкольной физической культуре. Этому способствует положительный эмоциональный фон занятий, обязательное музыкальное сопровождение, необычное сочетание движений, связанных с необычным предметом - платформой. Эффективность степ-аэробики заключается в комплексном развитии у дошкольников двигательных качеств, в благоприятном воздействии на организм ребёнка. Все упражнения аэробики направлены на тренировку мышц сердца и выработку лучшей координации движений. В отличие от других массовых форм физической культуры степ-аэробика позволяет решать очень широкий круг задач и в этом отношении уникальна.

Необходимо отметить, что к занятиям степ-аэробикой допускаются дети с первой группой здоровья. Ещё один важный момент - правильная обувь. Дети должны заниматься в устойчивых кроссовках, которые крепко держатся на ноге, нельзя заниматься на степе босиком или в обуви с мягкой подошвой, так как это может привести к повреждению ступни и вывиху лодыжки.

Обучаю детей правилам, которые необходимо соблюдать при занятиях на степенях:

- обе ноги должны быть слегка расставлены и обращены носками вперёд;
- выполняя упражнения с боку от степа, начинать следует с ноги, стоящей вплотную к ступню;
- ставить ногу надо ближе к центру степа, иначе она может соскользнуть;
- сначала разучиваются шаги на степ, потом добавляются движения руками;
- упражнения на силу чередуются с упражнениями на гибкость;
- шаги на степ сопровождаются частотой пульса, поэтому лучше, например, два упражнения делать, поднимаясь на степ, одно на полу;

- все упражнения выполняются в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела);
- нагрузка повышается постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха;
- ступню ставить на платформу полностью;
- спину держать прямо.

Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая тоже создаёт у детей хорошее настроение.

Умелое и выразительное выполнение движений под музыку приносит ребёнку удовлетворения, радость. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает закрепить мышечное чувство, а слуховым анализатором запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво. Овладевая новыми, всё более сложными музыкальными движениями, дети стремятся соразмерить их во времени и пространстве, подчинять ритмическому рисунку, требованиям пластики и внешней выразительности.

