****

**Консультация для родителей**

**«ЧТО ТАКОЕ СТЕП – АЭРОБИКА»**

***Подготовил инструктор по физической культуре:***

***Соловьева Екатерина Сергеевна***

Г. Норильск

****

**Степ-аэробика** для детей – это целый комплекс различных упражнений различные по темпу и интенсивности; идет работа всех мышц и суставов в основе, которой ритмические подъемы и спуски при помощи специальной платформы – **степа.**

Ее выполняют под ритмическую 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 ребенка, его жизненный тонус. Ритмические движения выполняются легко и длительное время не вызывают утомления.

**Каждый аэробный комплекс ведет к достижению не одного, а нескольких результатов:**

* Стать сильным и гибким o Стройным и подтянутым
* Получить ощущение физического и психического расслабления
* Улучшить координацию движений
* Развить чувство ритма
* Повысить физическую активность.

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

**Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:**

* В форме занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25-30 мин.;
* Как часть занятия в виде ОРУ с предметами и без;
* В форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
* В показательных выступлениях детей на праздниках;
* Как степ-развлечение.

Один комплекс степ-аэробики, как полное занятие, выполняется детьми в течении трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут изменяться и усложняться.