

## Консультация для родителей «Детская аэробика - залог здоровья».

Привить своему ребенку привычку заниматься спортом или даже элементарной гимнастикой каждый день, помогут комплексные занятия детской аэробикой. Малыши очень любят подобные мероприятия.

Дети всегда очень подвижны: бегают, прыгают, ползают и т.д. В связи с этим некоторые родители, возможно, подумают, что такой активности им вполне хватает для развития, но это абсолютно не так. Обычные подвижные игры никогда не сравнятся с комплексом специально подобранных упражнений, что подразумевает аэробика.

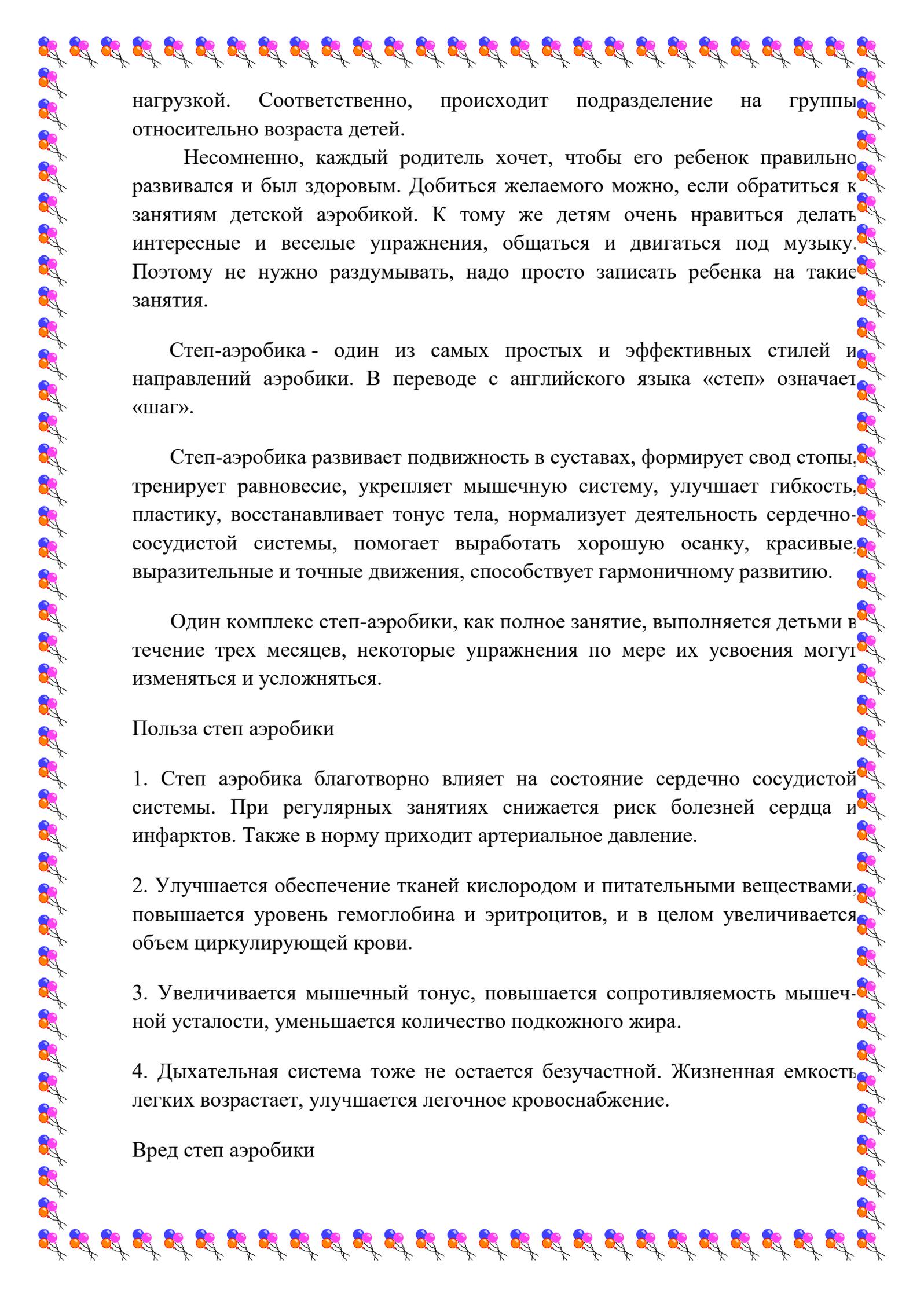
Если говорить об аэробике в общем, то такие физические упражнения направлены на поддержания организма человека в тонусе, занятия всегда проходят под музыку, с их помощью можно даже избавиться от некоторых заболеваний и привести свое тело в форму.

Если обратить внимание именно на занятия для детей, то они не только поддерживают их организм в тонусе, но и позволяют правильно развиваться, предупредить появление или избавиться от уже имеющихся заболеваний, например, плоскостопия, ожирения, искривления позвоночника. Следует отметить и то, что детская аэробика подразумевает разные нагрузки для детей определенных возрастов.

В задачи занятий входит: предупреждение плоскостопия. Детская аэробика – залог здоровья ребенка за счет укрепления мышц на голени и ступнях. формирование осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата. укрепление и развитие всех групп мышц, повышение функциональности вегетативных органов, оптимизация терморегуляции и пищеварения. укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем, улучшение процессов обмена. Также за счет детской аэробики улучшается координация движений, скорости, выносливости и движений, формируются двигательные навыки и умения, а также повышается интерес детей к занятиям спортом.

То есть, комплекс упражнений положительно влияет на различные сферы развития организма. Дети, посещая аэробика, укрепляют здоровье, учатся общаться, а также развивают социальные навыки.

Каждое занятие разделяется на три части: разминку, танцевальную часть и игровую. Упражнения делаются под музыку. Кроме этого, для детей разных возрастов проводятся занятия разной продолжительности и с разной



нагрузкой. Соответственно, происходит подразделение на группы относительно возраста детей.

Несомненно, каждый родитель хочет, чтобы его ребенок правильно развивался и был здоровым. Добиться желаемого можно, если обратиться к занятиям детской аэробикой. К тому же детям очень нравится делать интересные и веселые упражнения, общаться и двигаться под музыку. Поэтому не нужно раздумывать, надо просто записать ребенка на такие занятия.

Степ-аэробика - один из самых простых и эффективных стилей и направлений аэробики. В переводе с английского языка «степ» означает «шаг».

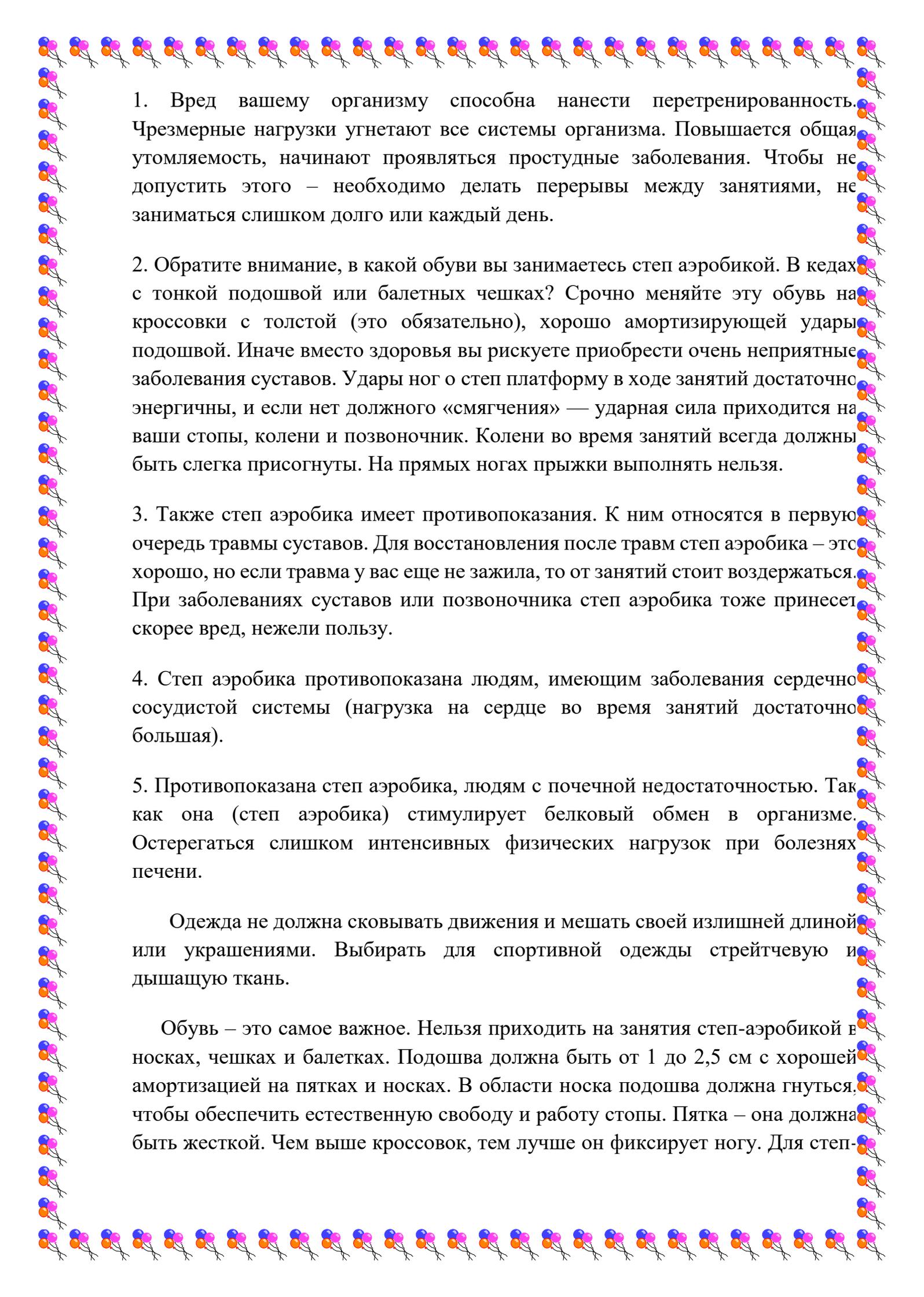
Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения,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

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

#### Польза степ аэробики

1. Степ аэробика благотворно влияет на состояние сердечно сосудистой системы. При регулярных занятиях снижается риск болезней сердца и инфарктов. Также в норму приходит артериальное давление.
2. Улучшается обеспечение тканей кислородом и питательными веществами, повышается уровень гемоглобина и эритроцитов, и в целом увеличивается объем циркулирующей крови.
3. Увеличивается мышечный тонус, повышается сопротивляемость мышечной усталости, уменьшается количество подкожного жира.
4. Дыхательная система тоже не остается безучастной. Жизненная емкость легких возрастает, улучшается легочное кровоснабжение.

#### Вред степ аэробики



1. Вред вашему организму способна нанести перетренированность. Чрезмерные нагрузки угнетают все системы организма. Повышается общая утомляемость, начинают проявляться простудные заболевания. Чтобы не допустить этого – необходимо делать перерывы между занятиями, не заниматься слишком долго или каждый день.

2. Обратите внимание, в какой обуви вы занимаетесь степ аэробикой. В кедах с тонкой подошвой или балетных чешках? Срочно меняйте эту обувь на кроссовки с толстой (это обязательно), хорошо амортизирующей удары подошвой. Иначе вместо здоровья вы рискуете приобрести очень неприятные заболевания суставов. Удары ног о степ платформу в ходе занятий достаточно энергичны, и если нет должного «смягчения» — ударная сила приходится на ваши стопы, колени и позвоночник. Колени во время занятий всегда должны быть слегка присогнуты. На прямых ногах прыжки выполнять нельзя.

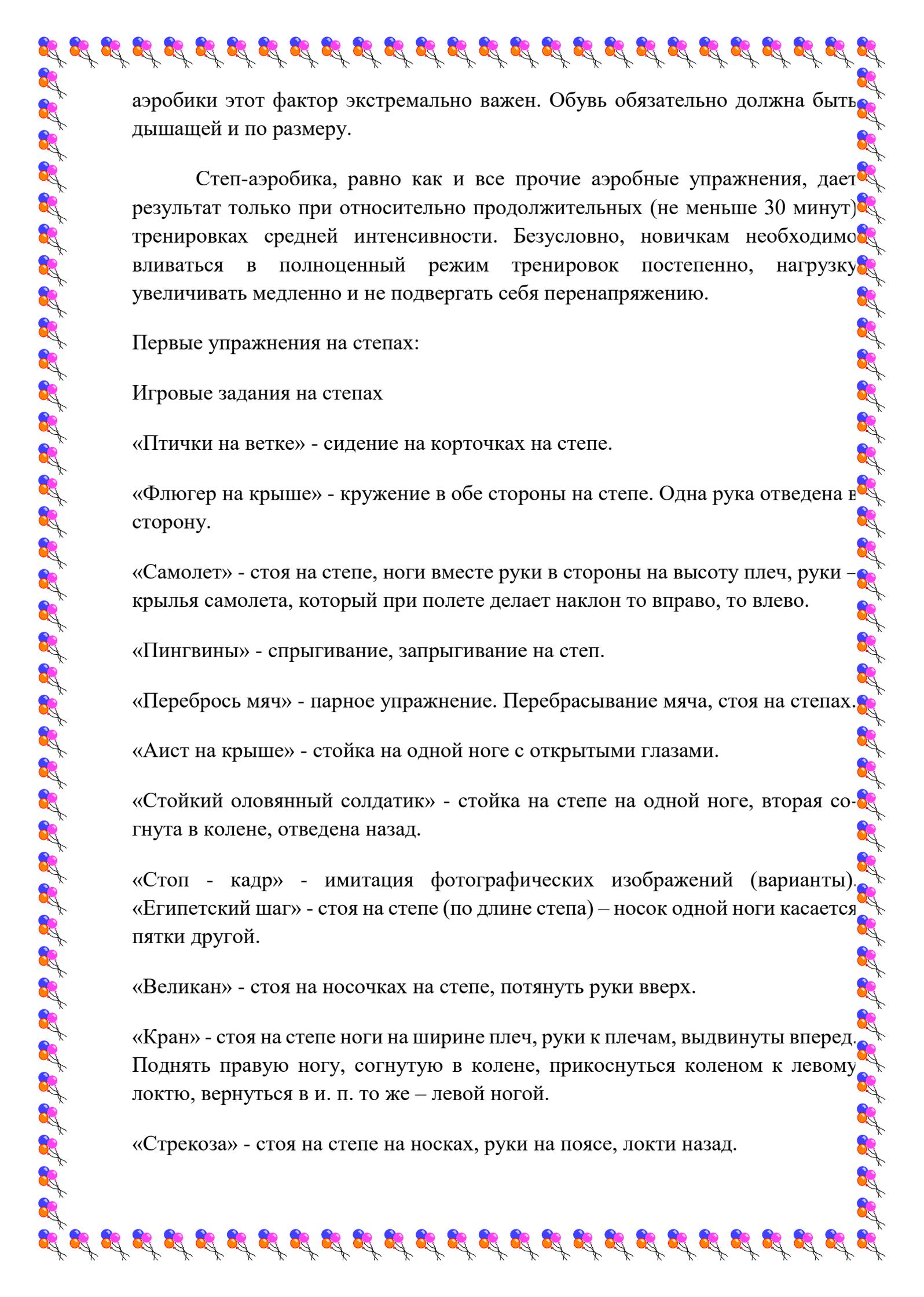
3. Также степ аэробика имеет противопоказания. К ним относятся в первую очередь травмы суставов. Для восстановления после травм степ аэробика – это хорошо, но если травма у вас еще не зажила, то от занятий стоит воздержаться. При заболеваниях суставов или позвоночника степ аэробика тоже принесет скорее вред, нежели пользу.

4. Степ аэробика противопоказана людям, имеющим заболевания сердечно-сосудистой системы (нагрузка на сердце во время занятий достаточно большая).

5. Противопоказана степ аэробика, людям с почечной недостаточностью. Так как она (степ аэробика) стимулирует белковый обмен в организме. Остерегаться слишком интенсивных физических нагрузок при болезнях печени.

Одежда не должна сковывать движения и мешать своей излишней длиной или украшениями. Выбирать для спортивной одежды стрейчевую и дышащую ткань.

Обувь – это самое важное. Нельзя приходить на занятия степ-аэробикой в носках, чешках и балетках. Подошва должна быть от 1 до 2,5 см с хорошей амортизацией на пятках и носках. В области носка подошва должна гнуться, чтобы обеспечить естественную свободу и работу стопы. Пятка – она должна быть жесткой. Чем выше кроссовок, тем лучше он фиксирует ногу. Для степ-



аэробики этот фактор экстремально важен. Обувь обязательно должна быть дышащей и по размеру.

Степ-аэробика, равно как и все прочие аэробные упражнения, дает результат только при относительно продолжительных (не меньше 30 минут) тренировках средней интенсивности. Безусловно, новичкам необходимо вливаться в полноценный режим тренировок постепенно, нагрузку увеличивать медленно и не подвергать себя перенапряжению.

Первые упражнения на степах:

Игровые задания на степах

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

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

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

«Пингвины» - спрыгивание, запрыгивание на степ.

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

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

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

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

«Египетский шаг» - стоя на степе (по длине степа) – носок одной ноги касается пятки другой.

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

«Кран» - стоя на степе 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 степе на носках, руки на поясе, локти назад.