

Консультация для родителей «Степ-аэробика в детском саду»



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, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию.

Так как наши занятия будут проводиться под веселую, задорную музыку, то мы понимаем, что это дает дополнительный эмоциональный заряд ребенку.

Все мы знаем, что смех продлевает жизнь. Одна минута смеха продлевает человеческую жизнь на 15 минут. Таким образом, 30 минут хорошего настроения (а это время нашего занятия) продлят жизнь практически на 7.5 часов.

Только соблюдая все требования в данном виде аэробики, мы можем избежать нанесения вреда здоровью.

- Это 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).
- Если занимаемся в кедах с тонкой подошвой или балетных чешках. (Удары ног о степ платформу в ходе занятий достаточно энергичны, и если нет должного «смягчения» — ударная сила приходится на ваши стопы, колени и позвоночник).
- Если есть противопоказания, т.е. у ребенка заболевание сердечно сосудистой системы (нагрузка на сердце во время занятий достаточно большая).
- Противопоказана с почечной недостаточностью. 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. 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, 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.