|  |
| --- |
| **Консультация для родителей**  **«Степ-аэробика в детском саду»**  **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**   * Степ аэробика благотворно влияет на состояние сердечно сосудистой системы. При регулярных занятиях снижается риск болезней сердца и инфарктов. Также в норму приходит артериальное давление. * Улучшается обеспечение тканей кислородом и питательными веществами, повышается уровень гемоглобина и эритроцитов, и в целом увеличивается объем циркулирующей крови. * Увеличивается мышечный тонус, повышается сопротивляемость мышечной усталости, уменьшается количество подкожного жира. * Дыхательная система тоже не остается безучастной. Жизненная емкость легких возрастает, улучшается легочное кровоснабжение.   **Вред степ аэробики**   * 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. * Обратите внимание, в какой обуви вы занимаетесь степ аэробикой. Лучше заниматься в кроссовках с хорошо амортизирующей удары подошвой. 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. Обувь обязательно должна быть по размеру. * 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. * Степ аэробика противопоказана людям, имеющим заболевания сердечно сосудистой системы (нагрузка на сердце во время занятий достаточно большая). * 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 нужно дышащую ткань.  https://i.ytimg.com/vi/Zpcf31eJk3U/maxresdefault.jpg |