**Беседа с детьми**

**«Степ-аэробика важна, для здоровья всем нужна!»**

Цель: накопление и обогащение знаний у детей старшего дошкольного возраста о степ-аэробики и ее пользе посредствам беседы.

ИФК: Ребята, здравствуйте! Послушайте одну историю!

«Как-то раз, известный американский инструктор по аэробике Джин Миллер повредила колено. А для профессионального тренера, любая травма – это настоящая трагедия, и невозможность дальнейшей работы. Чтобы восстановить функции коленного сустава, врачи рекомендовали Джин больше ходить по ступенькам. Нацеленная на скорейшее выздоровление Джин хорошо выполняла рекомендации и, очень скоро поразилась достигнутым результатам. Боль в колене прошла, а сама Джин, вдохновленная успехом решила адаптировать метод «хождения по ступенькам» для профилактического применения. Она стала усложнять движения, добавила шаги в различных направлениях, повороты и другие элементы. И для того, чтобы проводить подобные занятия в фитнес-клубах, требовалось специальное оборудование, которое могло бы заменить пресловутые ступеньки. Ведь не строить же в спорт-залах лестницы? И вот, в 1989-м году компания [**Reebok**](http://just-fit.ru/vidy-trenirovok/aerobnye-trenirovki/step-aerobika-bazovye-shagi) разрабатывает уникальную платформу «Step Reebok», и совершает настоящий прорыв в фитнес индустрии. Так, в США возникла степ-аэробика и постепенно распространилась по всему миру»

ИФК: Ребята, я вам рассказала об истории возникновения степ-аэробики. А, что такой степ-аэробика и зачем же она нужна? (Ответы детей)

## Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода.

**Степ-аэробика** – ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе, высота которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений. В переводе с английского «степ» означает «шаг».

ИФК: Помогает ли нам степ-аэробика и в чем? (Ответы детей)

Занятия со степом способствуют:

* Формирует свод стопы
* Развивает подвижность в суставах
* Формированию осанки, костно-мышечного корсета;
* Развитию координации движений;
* Укреплению и развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* Формированию умения ритмически согласованно выполнять простые движения;
* Тренирует равновесие.

ИФК: Техника степ - аэробики предполагает постоянное поддержание правильной осанки. Поэтому очень важно напоминать о сохранения правильного положения тела во время всех движений. Для сохранения правильного положения тела во время степ - аэробики необходимо:

* Держать плечи развёрнутыми, грудь вперёд, ягодицы напряжёнными, колени расслабленными;
* Избегать перенапряжения в коленных суставах;
* Избегать излишнего прогиба спины;
* Не делать наклон вперёд от бедра, наклонятся всем телом;
* При подъёме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъёма;
* Стоя лицом к степ - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
* Держать степ-платформу близко к телу при её переносе.

ИФК: О пользе степ-аэробики мы уже выяснили, а есть ли правила безопасности работы на степ-платформе? (Дети перечисляют)

Основные правила техники безопасности выполнения степ - аэробики:

* Выполнять шаги в центр степ - платформы;
* Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
* Опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать больше, чем на длину ступни от степ - платформы;
* Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;
* Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

ИФК: И так, ребята, мы говорили о пользе и технике безопасности выполнения степ-аэробики? Степ-аэробика важна, степ-аэробика всем нужна? (ответы детей)

**Игра средней подвижности: «Я люблю степ»**

Ход игры:дети делятся в две шеренги и распределяются друг против друга.

«Придумал друг мой озорной веселую игру (шаг на степ и со степа правой ногой)

Теперь игра его со мной и в холод и в жару! (шаг на степ и со степа левой ногой)

Себя он стукнул по лбу: «Хей! » (стоя на степе, имитируя удар по лбу произнести «Хей»- притоп правой ногой на степ, руки поднять вверх);

Пора позвать сюда друзей (дети подходят друг к другу и выполняют дружелюбное объятие)

Когда пришли к нему друзья (встают на степ)

Он крикнул им: «Привет! » (стоя на степе - дети произносят слово «привет»)

Эх, как безумно рад вам я, не виделись сто лет (дети хлопают друг друга по плечам)

Спасибо вам, спасибо вам! Спасибо вам, друзья! (дети пожимают руки друг другу)

За то, что любите вы степ, без памяти как я!»

ИФК: Здорово, ребята! Надеюсь вы всем расскажите о пользе степ-аэробики.