**Ко**

**Консультация для родителей**

**«Что такое степ-аэробика**

Степ – это ритмичное движение вверх и вниз по специальной платформе или устойчивой скамейке. За последние годы он стал невероятно популярен не только среди взрослых но и детей в образовательных учреждениях. Он прекрасно тренирует сердечно - сосудистую систему, не оказывает отрицательного влияния на опорно-двигательный аппарат благодаря амортизирующим свойствам степ - платформы. Более того, развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, выносливость. Освоить степ нетрудно, ведь нет ничего естественнее для ног, чем ходьба. Еще одно достоинство степ - аэробики - возможность легко дозировать нагрузку в зависимости от уровня подготовленности, изменяя высоту платформы.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см, легкая, обтянутая мягким дерматином. Этот снаряд очень полезен в работе с детьми.

Первый плюс — это огромный интерес ребятишек к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Второй плюс — у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс — это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвертый плюс — воспитание физических качеств: ловкости, координации, равновесия, выносливости, силы и др.

Но самое главное достоинство степ-аэробики — ее оздоровительный эффект. Повышается сопротивляемость организма к заболеваниям.

 