

Сценарий родительского собрания в разновозрастной группе

Тема: «Степ-аэробика как средство укрепления организма»

**Подготовила: инструктор по физической культуре
Тырса Анастасия Алексеевна**

Дата проведения: 2015г.

Цель: активизировать внимание родителей на проблеме плохого физического развития детей. Обсудить новое понятие как степ-аэробика. Ознакомить с задачами степ-аэробики.

Проведение анкетирования для родителей :

«Какое место занимает физкультура в вашей семье».



*«Степ-аэробика как
средство укрепления
здоровья»*

**Автор: инструктор по физической
культуре**

Тырса Анастасия Алексеевна

Степ-аэробика - это ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ-платформы) под танцевальную музыку. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.

"Step" в переводе с английского языка буквально означает «шаг». В конце XX века Джина Миллер разработала новую методику – степ-аэробику. Она приспособила его для своих ежедневных тренировок после перенесенной ею травмы колена. Первым тренажером, которым она воспользовалась для выздоровления, были ступеньки крыльца ее собственного дома. Джина так увлеклась движениями, в которых было множество элементов спуска и подъема, что не замечала, как пролетало время, и опомнилась только тогда, когда совсем выздоровела и приобрела свою прежнюю спортивную форму. Она на собственном опыте убедилась, что простейшие тренировки на ступеньках дали просто замечательные результаты. Воодушевившись полученными результатами, Джин Миллер решила превратить реабилитационную программу в новый вид фитнеса, который увлеч миллионы людей, поддерживающих своё тело в тонусе. Со временем данная программа стала называться «степ-аэробика» и получила широкое распространение среди приверженцев здорового и активного образа жизни.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, для детей подготавливают индивидуальные снаряды — степы.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см, легкий и обтянутый мягким дерматином.

Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.



Задачи степ – аэробики :

Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет.

Развивать координацию движений.

Укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему.

Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.).

Улучшать музыкальную и двигательную память детей.

Расширять двигательный опыт детей.

Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям.



Степ-аэробика.

«Лестница, ведущая к здоровью»

- Степ-аэробика – ритмичные шаговые движения с использованием специальной платформы.
- В последнее время этот вид физических упражнений стал популярным.
- Это прекрасная тренировка опорно-двигательной системы организма, координации движений, равновесия.











Спасибо за внимание

