**Задачи:**

1. Укрепление здоровья:

* способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
* формировать осанку;
* содействовать профилактике плоскостопия;
* содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной системе организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

* развивать мышечную силу, гибкость, выносливость и координационные способности;
* содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
* формировать навыки выразительности, пластичности, эстетического вкуса.

3. Повысить двигательную активность и движенческую культуру ребёнка.

4. Привить любовь и формирование активного и осознанного отношения к занятиям аэробикой.

***Желаем успеха Вам и***

***Вашим детям!***

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Калинка»

г.Новый Уренгой

Степ – аэробика

**«ВЕСЕЛЫЕ ШАГИ»**

****

**Материал подготовила:**

**Воспитатель Корчагина А.В.**

**В настоящее время проблема физического воспитания** детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям.

На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает настоятельная необходимость совершенствования двигательного режима ДОУ путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является **степ-аэробика**. Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности **степ - аэробикой**.

**Степ-аэробика для детей –** это целый комплекс различных упражнений различные по темпу и интенсивности, идёт работа всех мышц и суставов в основе, которой ритмичные подъёмы и спуски при помощи специальной платформы – степа. **Степ** — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см, легкий и обтянутый мягким дерматином.

Степ-аэробику выполняют под ритмическую музыку и сочетают с движениями различными частями тела (руками, головой). Привлекая эмоциональностью и созвучием современным танцам, степ-аэробика позволяет исключить монотонность в выполнении движений, поддерживает хорошее самочувствие ребёнка, его жизненный тонус. Ритмические движения выполняются легко и длительное время не вызывают утомления. Каждый аэробный комплекс ведёт к достижению не одного, а нескольких результатов: стать сильным и гибким, стройным и подтянутым, получить ощущение физического и психического расслабления, улучшить координацию движений, развить чувство ритма, повысить физическую активность.

В чём преимущества **степ-аэробики** перед обычной аэробикой? «Степ» в переводе с английского языка означает «шаг». Шаговая аэробика не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех или иных движений.

Степ-аэробика интересна и разнообразна, в движениях много элементов спуска и подъёма. В результате систематических занятий дети получают гармонично развитое тело, прекрасную осанку и вырабатывают красивые, выразительные и точные движения.

На занятиях по степ-аэробике решаются следующие **задачи и цели:**

**Цели:**

* Формирование здорового образа жизни;
* содействие физическому развитию
* развитие двигательной активности детей дошкольного возраста посредством степ-аэробики.