

**«Физическое развитие
детей старшего дошкольного возраста
средствами занятий
физкультурно-оздоровительной направленности
(степ-аэробики)»**



**инструктор по физическому культуре
МБДОУ «Детский сад № 9»
Города Бийска
Полякова Вера Тимофеевна**



Актуальность

В настоящее время актуально совершенствование старых и поиск новых форм, средств и методов физического воспитания детей дошкольного возраста.





Достоинства степ-аэробики:

- повышение интереса у детей к занятиям физической культуры;
- формирование устойчивого равновесия, так как двигательная деятельность осуществляется на уменьшенной площади опоры;
- развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений;
- воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.;
- повышение выносливости, а вслед за этим и сопротивляемости организма.

Но самое главное достоинство степ-аэробики - ее оздоровительный эффект!





Отличительные особенности программы «Степ-данс»

Аэробика может проводиться:

- в виде полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста (продолжительность 25-35 минут);
- как часть занятия (продолжительность 10-15 минут);
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в виде показательных выступлений детей на праздниках;
- как степ-развлечение.





Структура занятий

Каждый занятие состоит из:

- подготовительной,
- основной,
- заключительной части.





Сроки реализации программы

Программа дополнительного образования рассчитана на 1 год.

Занятия проводятся в спортивном зале в игровой форме, 1 раз в неделю во вторую половину дня, продолжительность деятельности: 25-30 минут.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической части.

Один комплекс степ-аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение одного месяца (4 занятия). Некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться





Спасибо за внимание!