

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования  
город Краснодар  
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 230»

# «Степ-аэробика вместе с мамой»


Авторы:  
Инструктор по физической культуре :  
Агафонова Н.Е  
Воспитатели старшей группы:  
Адоевцева В.В.  
Горбач Н.А.

Степ-аэробика-это комплекс ритмических движений под музыку с использованием степ-платформ





## Цели :

- Привлечение родителей к совместной оздоровительной деятельности и повышение их компетентности в воспитании здоровой и физически развитой личности, а также роли влияния положительного примера взрослых;
  - Укрепление здоровья;
  - Совершенствование психомоторных способностей;
  - Повышение эмоционального уровня.
- 



## Задачи:

- Способствовать оптимизации роста и опорно-двигательного аппарата;
- Повышать работоспособность и двигательную активность (мышечную силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- Формирование правильной осанки;
- Развивать потребность в систематизированных занятиях спортом;
- Развивать чувство ритма, муз. слух, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой;
- Способствовать улучшению психологического состояния, снятию стресса;
- Дать родителям представление о значимости совместной деятельности с детьми;
- Расширить знания родителей о физических навыках детей;
- Установить доверительные отношения с родителями, которые ведут к развитой личности ребенка.

# «Волшебные ступеньки»



# Делай вместе с мамой!



Следим за осанкой и дыханием!



# Развиваем координацию движений





# Отрабатываем выразительные движения



# Формируем правильную осанку



# Снимаем стресс



# Я и мама одно целое





СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!