

**ФИЛАТОВА**

**Юлия Александровна**

**воспитатель первой квалификационной  
категории МДОУ детского сада № 14  
г. Сердобска**



# Степ-аэробика - как одно из средств воспитания здорового образа жизни.





















**Физкультурно-оздоровительная работа  
в детском саду – одна из ключевых в  
системе дошкольного образования.  
Только здоровый ребёнок способен  
на гармоничное развитие.**





**Цель – это укрепление  
здоровья, повышение  
уровня двигательной  
активности детей  
дошкольного возраста.**

это укрепление здоровья, повышение уровня двигательной активности детей дошкольного возраста.



# **З А Д А Ч И**

**Формирование интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;**

**Формирование у детей двигательных навыков и умений, развитие физических качеств**

**Получение дошкольниками элементарных знаний о способах укрепления собственного здоровья**





# ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

ЗАНЯТИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРОЙ

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ  
МИНУТКИ

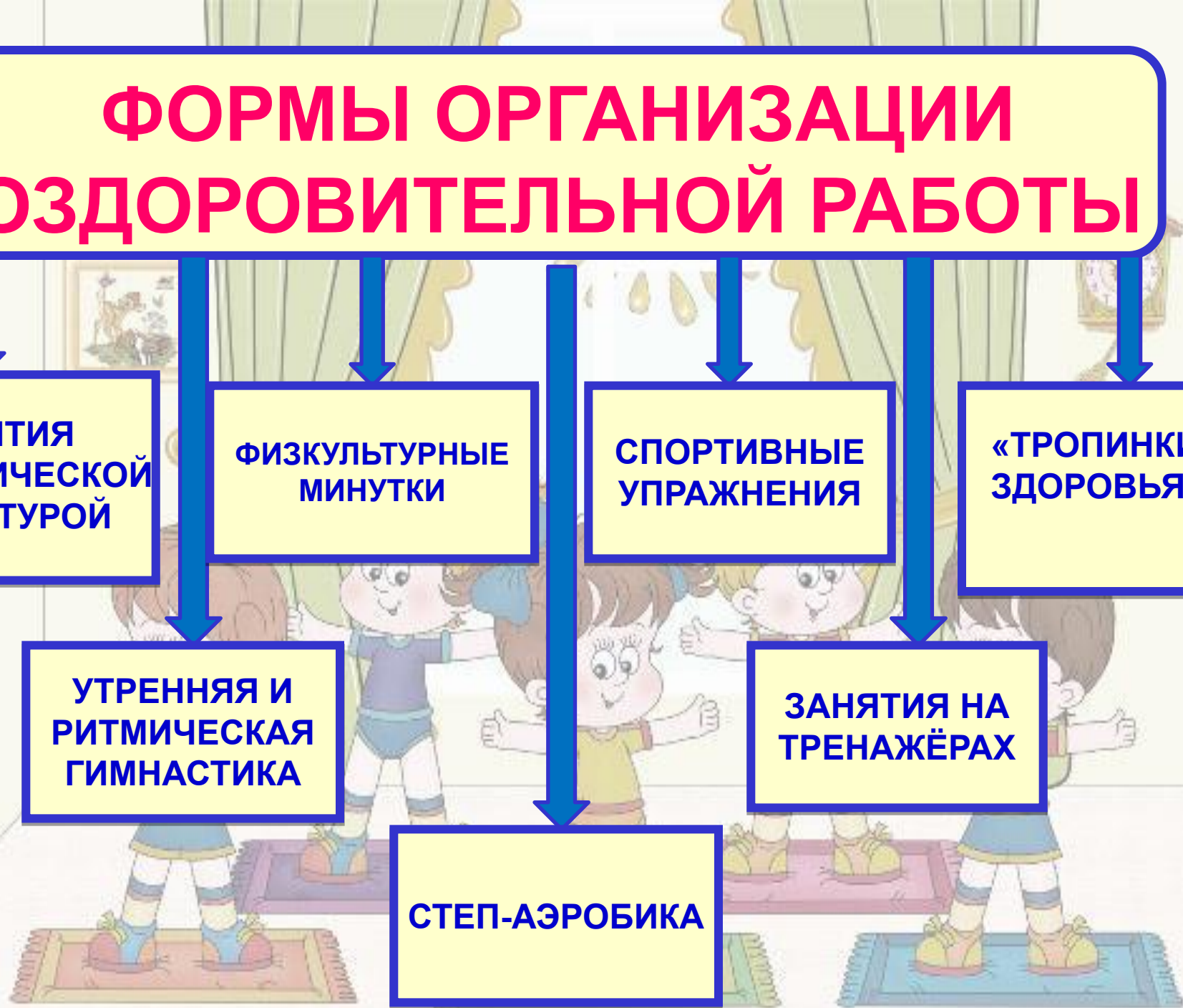
СПОРТИВНЫЕ  
УПРАЖНЕНИЯ

«ТРОПИНКИ  
ЗДОРОВЬЯ»

УТРЕННЯЯ И  
РИТМИЧЕСКАЯ  
ГИМНАСТИКА

ЗАНЯТИЯ НА  
ТРЕНАЖЁРАХ

СТЕП-АЭРОБИКА



# ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ





**В основе степ-аэробики лежат двигательные действия, поддерживающие на определённом уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системы.**







# НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ



**КРУЖОК  
«ВЕСЁЛАЯ  
АЭРОБИКА»**

**СПЕЦИАЛЬНО  
ОРГАНИЗОВАННЫЕ  
ЗАНЯТИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРОЙ С  
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
СТЕП-АЭРОБИКИ**

**ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С  
РОДИТЕЛЯМИ**

# КРУЖОК

# «ВЕСЁЛЫЕ СТУПЕНЬКИ»



Цель формирование у детей старшего дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании через степ-аэробику












# Занятие степ-аэробикой способствует:




Укреплению  
опорно-  
двигательного  
аппарата

Формированию  
чувства  
ритма, навыков  
пластичности и  
изящества

Развитию  
творчества

# Занятия аэробикой я строю на основе физиологических принципов:




Рациональный  
подбор  
упражнений

Равномерное  
распределение  
нагрузки на  
организм


Постепенное  
увеличение объёма  
и интенсивности  
нагрузки




# **Занятия физической культурой на основе степ-аэробики я организую в различных вариантах:**




**В форме полных  
занятий  
оздоровительно  
тренирующего  
характера**



**Как часть  
занятия  
от 10 до  
15мин.**



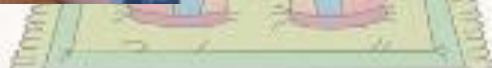
**Как степ-  
развлечение**



**В форме утренней  
гимнастики,  
что усиливает ее  
оздоровительный  
и эмоциональный  
эффект**











# ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ

## САЙТ НАШЕГО ДЕТСКОГО САДА

<http://detsadlych14.moy.su/>

## ССЫЛКИ НА ВИДЕОУРОКИ В ИНТЕРНЕТЕ

<http://youtu.be/3IBU8MVSRi4>

<http://youtu.be/iSmujluWERY>

<http://youtu.be/a4eO90Tt4nQ>

<http://youtu.be/NFNDrSuwqdl>

<http://youtu.be/aTn7DwtRFzE>

<http://youtu.be/ZsioH19iyTs>







**СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ**

