

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

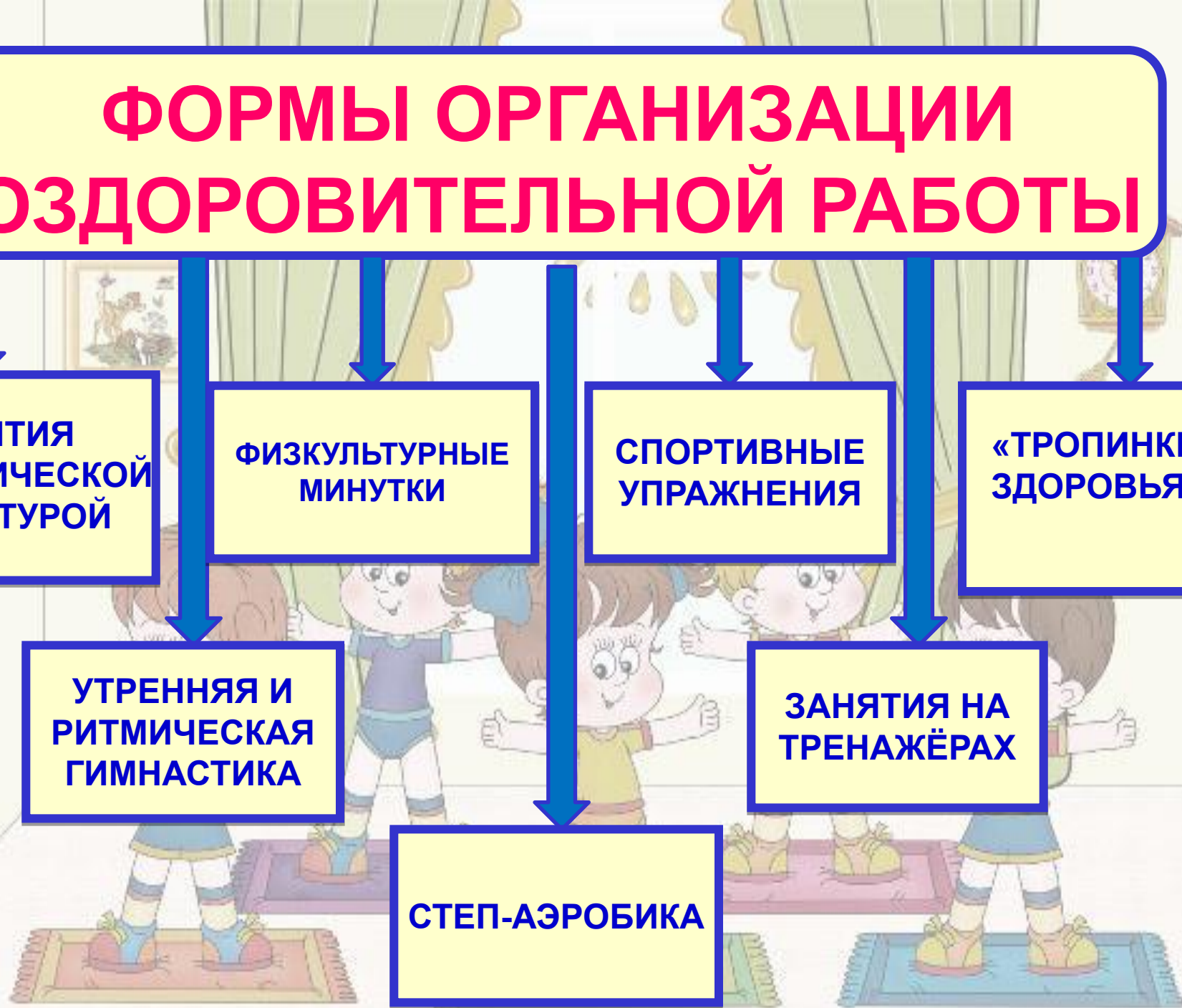
СПОРТИВНЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ

«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**

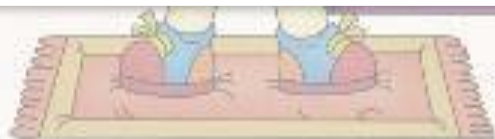
**ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С
РОДИТЕЛЯМИ**

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.**

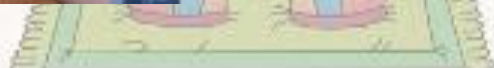


**Как степ-
развлечение**



**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**

