**«*Способность умело и красиво двигаться - одно из важных условий дальнейших социальных достижений ребёнка»***

**/Клаус Фопель/**

В современных условиях развития общества, проблема здоровья детей, как и всегда, остается актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. В связи с этим, в области физической культуры в ДОУ большой популярностью пользуются инновационные направления, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья дошкольников через ритмико-пластические и танцевальные формы, применяемые в аэробике.

**Аэробика** – это выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс. Занятия оздоровительной аэробикой стимулируют работу сердечно – сосудистой, нервной и дыхательной систем, развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений. Аэробная работа положительно влияет на иммунную систему, повышая тем самым устойчивость организма к простудным, инфекционным и другим заболеваниям.

Аэробика является частью фитнеса, то есть входит в систему занятий физической культурой, включающую не только поддержание хорошей физической формы, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начало. Таким образом, она решает задачи оздоровления и сохранения здоровья, а также развивает творческие, художественно-эстетические и коммуникативные качества ребенка.

Работы В.М. Бехтеровой доказали, что выполнение общеразвивающих упражнений с элементами аэробики влияет на функцию высшей нервной деятельности. Простые движения под музыку с мячами, тренажерами помогают убрать напряжение, снимают умственную усталость. Они способны улучшить координацию, гибкость, выносливость, а значит развить у ребенка психомоторные способности.

Музыка на уроках аэробики является не только фоном, создающим эмоциональный настрой занятия, но и средством формирования умения выполнять движения в согласовании с ритмом, динамикой, характером произведения. Музыкальный ритм, помимо временных соотношений звуков, т. е. разнообразных сочетаний звуков разной длины, заключает в себе некое своеобразное внутреннее состояние, выраженное в характере музыки, в ее динамических оттенках, в построении музыкальной мысли. Отражая эти особенности музыкального ритма, движение получает внутреннюю содержательную и эмоциональную окраску, оставаясь в то же время свободным. Правильное использование музыки способствует лучшему усвоению двигательного навыка. Ритм должен быть четким и ясным. При этом желательно, чтобы музыкальная тема по характеру была отвлеченной, без активного воздействия на воображение занимающихся и их эмоциональное состояние. Таким образом, осваивается в основном метроритмическая связь движений и музыки. По мере освоения упражнений, когда ставится задача совершенствования техники, нужно использовать эмоциональную музыку.

Безусловно, занятия аэробикой не только способствуют оздоровлению детского организма, совершенствованию координации, развитию чувства ритма, но и развитию коммуникативных качеств. Развитие навыков общения у ребенка – одна из актуальных проблем дошкольной педагогики. Отечественной психологией и педагогикой признано, что сферой социального творчества ребенка, в которой закладываются основы его полноценного социального общения, являются взаимодействие с другими детьми. В совместной двигательной деятельности, дети дошкольного возраста овладевают навыками индивидуальных и коллективных действий, умением принимать и любить себя, т.е. приобретают фундаментальные установки, определяющие в дальнейшем их судьбу, возможность самореализации и успешности в жизни.

Двигательная деятельность способствует формированию таких коммуникативных качеств, как сочувствие, стремление к оказанию помощи, дружеской поддержки, чувство справедливости, честности, порядочности.

В играх, двигательных импровизациях развивается выразительность невербальных средств общения: жестов, пантомимы, мимики, интонации, а во время аэробной части занятия, дети учатся понимать жесты педагога.

Таким образом, занятия оздоровительной аэробикой помогают развить в ребенке наравне с физическими, творческие и художественно эстетические качества личности, а так же являются эффективным средством воздействия на психические функции человека, одной из которых является речь. От степени сформированности которой, в детском возрасте во многом зависит умение ребенка общаться, что сказывается на подготовленности ребёнка к успешному обучению в общеобразовательной школе.