**Добрый вечер! Мы рады приветствовать вас в нашем детском саду, с теплым названием солнышко!**

Сегодня вы приглашены на презентацию образовательной услуги «Аэробика на степах»

У аэробики, в последние годы особенно, становится все больше поклонников среди людей самого разного возраста. Особенно она популярна в молодежной и детской среде. Привлекая эмоциональностью и созвучием современным танцам, аэробика позволяет исключить монотонность в выполнении движений, способствует развитию физических и эстетических качеств, укреплению здоровья.

Благодаря ей дети скорее избавляются от неуклюжести, излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений.

Главная задача аэробики - правильное физическое развитие ребенка с раннего возраста.

Здоровые дети - наше будущее, чем раньше мы начнем уделять внимание гармоничному физическому развитию ребенка, тем больше уверенности в том, что в будущем у него не будет проблем со здоровьем.

Таким образом, само время продиктовало создание программы и организации кружка по дополнительному образованию «Аэробика на степах».

Данная программа рассчитана на детей в возрасте от 5 до 7 лет.

Длительность занятий-30 минут, количество-1 раз в неделю.

**Цель программы:**

Формирование здорового образа жизни; содействие физическому развитию, физической подготовленности личности дошкольника средствами гимнастики с использованием степа.

**Задачи программы:**

Повысить двигательную активность и движенческую культуру ребёнка:

Привить любовь и формирование активного и осознанного отношения к занятиям гимнастикой:

1. Укрепление здоровья, которая

* способствует оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
* формирует осанку;
* содействует профилактике плоскостопия;
* содействует развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной системе организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников;

* развивает мышечную силу, гибкость, выносливость и координационные способности;
* содействует развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
* формирует навыки выразительности, пластичности, эстетического вкуса.

Основная цель занятий состоит не только в том, что бы развить определенные физические качества, но и сделать занятия интересными, привлекательными и доступными. Дети только играют в аэробику и поэтому занятия носят игровой и образный характер. При проведение занятия учитываются психологические особенности детей, уровень их физической подготовленности, интересы.

Показ и объяснения не носят слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Показать движения я стараюсь сделать акцент на привлекательность технике их выполнения, так как, для работы с детьми именно этого возраста больше подходит метод «Фристайл» - это свободное повторение и выполнение движений под музыку.

Дети с большим желание и огромным интересом занимаются на степ - платформах.

**Будьте здоровы!**