

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!