

СТЕП-АЭРОБИКА

Цель: укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма.

Задачи.

1. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
2. Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах;
3. Формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
4. Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.
5. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
6. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Систематические занятия степ – аэробикой:

- помогут естественному развитию организма ребёнка и привитию потребности заботиться о своём здоровье;
- разовьют опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы детей;
- увеличат жизненную ёмкость лёгких, улучшат физическую, интеллектуальную работоспособность;
- укрепят осанку и свод стопы;
- сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения движений под музыку, разовьют инициативу, трудолюбие.

Занятия проводит: Голикова Анастасия Александровна- инструктор первой квалификационной категории по физическому развитию.

Время проведения: 2 раза в неделю для детей 5-7 лет

Вторник: 17:50-18:20

Четверг: 17:50-18:20

Стоимость абонемента на месяц: 1624 рублей

Перерасчет производится только по больничному листу.