|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Программа семинара: | Адрес:  620076, Екатеринбург, Просторная, 81   |  | | --- | | Телефон: | | 272-68-01, 272-68-02  Факс: 272-68-03  E-mail: [madou133@mail.ru](mailto:madou133@mail.ru)  Официальный сайт: 133.tvoysadik.ru | |  | | Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 133  « Нетрадиционные формы занятий по физической культуре в ДОУ как средство развития двигательных умений и навыков, физических качеств ребенка». |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Степ- аэробика** – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Особенности занятий состоят в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. Умелое и выразительное выполнение движений приносит ребенку удовлетворение и радость. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает закрепить мышечное чувство, а слуховым анализаторам запомнить движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально.  Использование степ- платформ- это новое направление эффективной оздоровительной работы. Упражнения для степ-аэробики подбираются циклического характера, вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям. У детей, занимающихся степ- аэробикой повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной двигательной активности и положительным эмоциям. |  | **Черлидинг**- организованная группа поддержки для команд различных видов спорта. Первая команда черлидеров в России была создана в 1996году. Участники таких групп поддержки танцуют, выполняют сложные акробатические упражнения, строят пирамиды, перестраиваются. Черлидинг, который становится видом спорта, сочетает в себе большое число танцевальных стилей: латиноамериканские танцы, хип-хоп, фристайл-диско. При исполнении танцевальной композиции формируется не только физическая подготовка, но и танцевальные навыки. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.  **Черлидинг** – учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус и музыкальность. Музыкальное сопровождение развивает чувство ритма, согласованность движений с музыкой, способствует развитию координации движений, раскрепощенности, эмоциональности. Богатство, разнообразие и доступность черлидинга эффективно воздействует на организм, привлекает к занятиям людей различных возрастных категорий и не требует специальной подготовки. |