

« Степ – аэробика как средство укрепления здоровья»

За короткое время степ – аэробика стала одним из любимых занятий для детей нашего детского сада. У детей занимающихся оздоровительной аэробикой повышаются адаптивные возможности организма, благодаря регулярной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую осанку, быть здоровым и бодрым). Степ требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия. На нём сложнее двигаться, требуется контроль над собственными движениями. Но задача эта, если усложнить её постепенно, для детей посильна и интересна.

