**Оздоровительная аэробика и ритмическая гимнастика**

Одним из средств здоровьесбережения дошкольников является оздоровительная аэробика. Что представляет собой аэробика? Это выполнение под музыку общеразвивающих и танцевальных упражнений, объединенных непрерывным комплексом. В этих упражнениях есть ритм и стиль, а музыка снимает утомление, усиливает удовольствие и создает позитивное настроение.

В работе с детьми мы используем классическую аэробику, туда входят:

* Стретчинг – система упражнений, развивающих гибкость и эластичность мышц;
* Танцевальную аэробику, основанную на музыкальных и танцевальных стилях, соединенных с элементами современной хореографии и упражнениями спортивного характера.

Что мы получаем в результате занятий оздоровительной аэробики?

В первую очередь мы решаем оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи:

- формирование у детей правильной осанки;

- развитие мышечной, костной и сердечно-сосудистой системы, суставно связочного аппарата;

- тренировка в процессе выполнения ОРУ глубокое, нечастое

напряженное дыхание.

При систематических занятиях оздоровительной аэробикой и ритмической гимнастикой формируются основные физические качества: сила, гибкость выносливость координация движений, ловкость, чувство динамического равновесия. Разучивая и выполняя упражнения, дети совершенствуют различные виды восприятия, развивают музыкальность и чувство ритма.

В основе программы (в зависимости от возраста занимающихся) – игровые упражнения, танцевальные и имитационные движения, базовые, шаги классической аэробики, творческие задания. За основы были взяты парциальная программа Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной «Са-Фи-Дансе» (2000) и программа М.В. Кузьменко «Образно-игровая гимнастика для детей дошкольного и младшего возраста» (2007).