**«Оздоровление и укрепление организма у дошкольников в ДОУ через занятия аэробикой».**

В последнее время появляются новые виды и технологии оздоровительных занятий, среди которых существует и широко используется в физическом воспитании дошкольников –аэробика, которая пользуются большой популярностью среди детей и педагогов.

Детская аэробика носит игровой характер, что позволяет сохранить желание у детей заниматься ей.

Аэробика включает в себя разные виды гимнастических упражнений(ходьба, бег, прыжки, ОРУ), основные(базовые) движения аэробики, соединённые в блоки и комбинации, танцевальные упражнения и элементы ритмики, хореографии и современных танцев, упражнения лечебной физической культуры (профилактика и коррекция различных заболеваний), подвижные и музыкальные игры ,спортивные эстафеты.

Следовательно, аэробика- это комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движениями тела и опорно-двигательного аппарата.

Главная задача занятием аэробики- оздоровление и укрепление организма.

Для занятий аэробикой используется музыкальное сопровождение для поднятия положительного эмоционального и психического настроения, а ещё музыка является, как помощником, задающий ритм и темп для выполнения упражнений.

**Виды детской аэробики**

Звероаэробика (имитация и подражание движений животных и птиц).

Лого-аэробика (выполнение физических упражнений с одновременным произношением звуков и четверостиший).

**Значение и задачи аэробики**

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- формирование правильной осанки;

- укрепление силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия;

- развитие и укрепление всех основных мышечных групп;

- содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов;

- улучшение физических способностей: координации движений, силы, выносливости, скорости;

- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;

-повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой;

- развитие чувства ритма, психической и эмоциональной устойчивости;