

## УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА НА СТЕПАХ

Степ-аэробика синтезировала все лучшее в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики. Она способствует укреплению нервной и дыхательной системы ребенка, его закаливанию, формированию правильной осанки, выносливости, работоспособности, которые стимулируют психическое, интеллектуальное и нравственное развитие ребенка, составляют основу формирования гармоничной личности.

Применение степ-аэробики как средства физического развития помогает ребенку осознать возможности и моторику собственного тела, научиться управлять им.

В нашем детском саду степ-аэробика используется в форме утренней гимнастики.





