***Аннотация***

Одна из актуальных проблем нашего времени – это сохранение и укрепление здоровья дошкольников. Дошкольный возраст – важнейший период в развитии ребенка. Именно в этот период закладываются фундамент здоровья и долголетия, выносливости и сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. От состояния здоровья, достигнутого уровня физического и психического развития в дошкольном возрасте, во многом зависит успешность обучения, работоспособность и адаптация ребенка к школьным нагрузкам.

  Нормальное психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной.  Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

   Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Поэтому, в дополнение к основным формам физического развития, была выбрана степ-аэробика.