

В преддверии 8 марта в МА ДОУ № 50 прошел **мастер-класс** для педагогов: «Степ-аэробика», который провела инструктор по физической культуре - Суркова Светлана Анатольевна.

Цель мастер-класса: улучшения физической формы педагогов и создания праздничного настроения.



Мастер-класс по степ - аэробике прошёл в быстром темпе и начался с разминки под ритмичную музыку, а затем педагоги на себе ощутили низкоударную кардио-тренировку, в основе которой лежали простые хореографические движения на специальной возвышенности степ-платформе.



Все движения степ-аэробики способствовали комплексному воздействию на тело педагогов и были направлены на сложные проблемные зоны, которые располагаются на внешней, задней и внутренней поверхности бедер. Кроме того, степ-аэробика тонизирует мышцы, воздействует на подкожный жир за счет увеличения кровообращения, дает энергию и снимает стресс.



В силовой блок мастер-класса были включены упражнения для мышц пресса.



В заключительной части занятия педагоги выполнили растяжку и релаксацию под спокойную музыку.



**Всем женщинам хочу пожелать
здоровья и хорошего самочувствия!!!**