

Аннотация к дополнительной образовательной программе по степ-аэробике «Волшебные ступеньки»

В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста имеет центральное место в современном обществе. Именно в этот период закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям любимым делом. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, активные и здоровые.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Степ-аэробика для детей – это целый комплекс упражнений различные по темпу и интенсивности, идёт работа всех мышц и суставов, в основе, которой ритмичные подъёмы и спуски при помощи специальной платформы – степа. Её выполняют под ритмичную музыку и сочетают с движениями различными частями тела (руками, головой). Привлекая эмоциональностью и созвучием современным танцам, степ-аэробика позволяет исключить монотонность в выполнении движений, поддерживает хорошее самочувствие ребёнка, его жизненный тонус. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

Программа рассчитана на детей 4–7 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности. Занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале дошкольного учреждения, в вечернее время.

Продолжительность одного занятия составляет 20–25 минут. Срок реализации программы — 2 года, периодичность занятий — с октября по май.

Занятие состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной:

1. **Вводная часть** (3 - 5 минут). Осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой, подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей части занятия.
2. **Основная часть** — аэробная (10 - 15 минут). Занимает большую часть времени и состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ-аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений.
3. **Заключительная часть** (3–5 минут). В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и перехода к другим видам деятельности. Выполняются упражнения на релаксацию с использованием мелодичной музыки со звуками природы, шумом моря, пением птиц.

В программе представлено перспективное планирование, тематическая разработка мероприятий, описаны разделы программы, которые включают в себя игровые упражнения для вводной части занятия, подвижные игры, эстафеты, логоритмические упражнения, стретчинг, упражнения дыхательной гимнастики.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730045

Владелец Абдулина Татьяна Вячеславовна

Действителен с 14.06.2024 по 14.06.2025