

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
по степ-аэробике «Гармония»

Современные дети ведут малоподвижный образ жизни, который приводит к потере здоровья, нарушению физического, интеллектуального развития.

В данной программе, наряду с традиционными формами оздоровления детей, представлена нетрадиционная форма физкультурно-оздоровительной работы – степ-аэробика.

Содержание программы ориентировано на удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, на физическое развитие детей. Дети учатся не только красиво двигаться, но и развиваются духовно, эмоционально, физически, интеллектуально.

Ведущая идея программы заключается в организации комплексной деятельности: оздоровительной, образовательной и воспитательной направленности через организацию двигательной активности на занятиях по степ – аэробике.

Цель программы: повышение уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста посредством степ – аэробики.

Обучающие задачи:

- + обучать базовым шагам, основным движениям и комплексам физических упражнений на степ-платформе;
- + учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе;
- + совершенствовать двигательные навыки с использованием изменения музыкального темпа;
- + формировать умения детей ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;
- + вырабатывать четкие координированные движения во взаимосвязи с речью.

Воспитательные задачи:

- + воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой, спортом и самостоятельной двигательной деятельности;
- + воспитывать морально-волевые качества: ответственности, целеустремленности, чувства уверенности в себе, организованность, дисциплинированность;
- + воспитывать взаимопомощь и умение заниматься в коллективе;
- + воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- + воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных играх.

Развивающие задачи:

- + развивать двигательные способности и физические качества: мышечную силу, выносливость, быстроту, гибкость и координационные способности;
- + повышать общую работоспособность организма: улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепление опорно-двигательного аппарата, профилактика плоскостопия;
- + повышать двигательную активность;
- + развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой.

Форма обучения – очная. Форма организации процесса обучения - групповая. Наполняемость группы до 12 человек.

Срок реализации программы: 9 месяцев (с сентября по май). Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью 30 минут. Всего предусмотрено 36 занятий. Из них теоретических – 8; практических – 28.

Ожидаемые результаты, определяющие основные компоненты процесса освоения программы:

- ✚ рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- ✚ сформированность навыков правильной осанки;
- ✚ развитие двигательных способностей детей и физических качеств (быстроты, силы, гибкости, подвижности в суставах, ловкости, координации движений);
- ✚ сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ-шаги под музыку;
- ✚ выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- ✚ сформированность эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- ✚ воспитание морально-волевых качеств: ответственности, целеустремленности, чувства уверенности в себе, организованность, дисциплинированность.