

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

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка.

Представленная в данной программе нетрадиционная форма физкультурно-оздоровительной работы – степ-аэробика - направлена на коррекцию недостатков физического развития, профилактику заболеваний и увеличение двигательной активности, как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

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, 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 чувства уверенности в себе.