

## **Аннотация к рабочей программе дополнительного образования физкультурно – спортивной направленности «Степ – аэробика для дошкольников»**

Ведущая идея программы заключается в организации комплексной деятельности оздоровительной, лечебной, образовательной и воспитательной направленности, через организацию двигательной активности на занятиях по степ – аэробике. Программа рассчитана на детей 6-7 лет, продолжительность реализации программы – 1 год.

**Цель программы:** развивать двигательную активность детей старшего дошкольного возраста посредством степ-аэробики.

### **Задачи:**

1. Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет.
2. Развивать координацию движений.
3. Укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему.
4. Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.)
5. Улучшать музыкальную и двигательную память детей.
6. Расширять двигательный опыт детей.
7. Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям.

При организации двигательной активности детей учитываются их возрастные и индивидуальные особенности. Педагог ориентируется на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений наблюдает за самочувствием детей, варьирует содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка, соблюдается баланс: более сложные упражнения чередуются с менее сложными.

### **Планируемые результаты освоения программы:**

- У детей сформируется правильная осанка, укрепится костно-мышечный корсет, улучшится музыкальная и двигательная память.
- Повысится уровень двигательной активности.
- Возрастёт интерес к занятиям по физической культуре, сформируется осознанное отношение к укреплению своего здоровья.
- Воспитанники, прошедшие курс степ- аэробики, освоят все базовые шаги и будут применять их в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов.

#### 1. Ребенок должен знать:

- что такое степ- аэробика
- правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими детьми
- большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений
- упражнения, способствующие поддержанию правильной осанки и расслаблению позвоночника.

## 2. Должен уметь:

- изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения
- точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений
- самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций
- выразительно исполнять движения под музыку
- находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки
- выполнять танцевальные шаги и базовые шаги степ-аэробики
- согласовывать свои действия со сверстниками при выполнении упражнений в парах, в подгруппах
- передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми.

## Родители:

- Родители готовы и способны активно взаимодействовать с педагогом по проблемам развития ребенка.
- Принимают живое, заинтересованное участие в образовательном процессе.
- Проявляют интерес к результатам достижений ребенка.

## Форма проведения итогов реализации программы

- Выступление на спортивных праздниках в детском саду.
- Выступление перед родителями на собраниях