

Аннотация к программе дополнительного образования по степ аэробике

Современное общество предъявляет новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребёнку, к его способностям и возможностям адаптации. Постоянно увеличивающееся влияние на организм человека разных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, к снижению их физического и умственного потенциала. Данная ситуация подталкивает специалистов в области физической культуры к поиску новых организационных форм занятий с детьми, интегрировать всё новое эффективное, созданное наукой и практикой в области оздоровительной физической культуры. Одним из интересных направлений такого поиска является детский фитнес.

В настоящее время в дошкольные образовательные учреждения вводятся дополнительные развивающие занятия. Фитнес – один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности, быстро завоевавший популярность во всём мире. Фитнес предполагает формирование индивидуального стиля жизни и воспитание активной жизненной позиции, отражающей взгляд на здоровье как на ценность. Своёобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и зрелищный вид физической активности, синтезировавший всё лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики. Благодаря доступности, занятия аэробикой – это эффективное средство формирования здорового образа жизни подрастающего поколения.

Внедрение в физкультурно-оздоровительную работу ДОУ программы «Степ аэробика» обусловлено социальным запросом на здорового, успешного, гармонично развитого человека, общественной потребностью в здоровом образе жизни подрастающего поколения, формировании у детей и подростков ценностного отношения к своему здоровью и физическому развитию.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «*step*». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джином Миллером. С помощью степ аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

«Степ аэробика» - программа дополнительного образования по физической культуре, содействующая укреплению здоровья и формирующая жизненно важные навыки, умения и качества.

Цель: развитие двигательной активности детей дошкольного возраста посредством степ аэробики.

Задачи:

- формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет;
- развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.);
- укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему;
- воспитывать морально-волевые качества: уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание;
- улучшать музыкальную и двигательную память детей;

- расширять двигательный опыт детей.

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

Занятия рассчитаны на воспитанников седьмого года жизни не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности, и проводятся 1 раз в неделю в спортивном зале дошкольного учреждения. Продолжительность одного занятия составляет 45 мин.

Срок реализации - 1 год.

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

Вводная часть (5-7 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 (основной) части занятия.

Основная часть – аэробная (15-20 минут). Занимает большую часть времени. Состоит из базовых и простейших основных "шагов" степ - аэробики. Во время аэробного части происходит разучивание "шагов", связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. "Шаги" выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии.

Следующей частью занятия является «Весёлый тренинг». Данные упражнения способствуют развитию гибкости, подвижности суставов, укреплению определенных мышц шеи, рук, ног, спины, живота; улучшают кровообращение и способствуют развитию координации и осанки. Все упражнения имеют названия, символизирующие подражание каким-либо действиям различных персонажей из известных произведений и сказок, а также предметов, птиц, рыб, зверей, деревьев и т.п. Это позволяет детям лучше запоминать и качественнее выполнять упражнения.

Подвижная игра с использованием степ платформ – также составляющая основной части занятия. Подбор их осуществляется в зависимости от сложности предыдущих действий.

Заканчивается основная часть серией дыхательных упражнений способствующих более быстрому восстановлению организма и несущих оздоровительный характер.

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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443835

Владелец Толкач Светлана Петровна

Действителен С 21.05.2025 по 21.05.2026