

**Аннотация к программе дополнительного образования по степ-аэробике
(физкультурно-спортивного направления) «Азартные ступеньки»
Ганус Е.С. на 2021 год**

Программа по степ - аэробике имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на детей старшего дошкольного возраста 5 – 7 лет (старшая, подготовительная группа).

Срок реализации программы – 2 года.

Актуальность данной программы У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной

двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровыми, бодрыми).

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – степы.

Цель: укрепление здоровья детей.

Данная цель определяет основные задачи:

- *формировать у детей потребность в двигательной активности.*
- *закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и держать правильную осанку у детей;*
- *развивать координацию движений;*
- *изучить технику выполнения основных циклических упражнений на степах (базовые шаги);*
- *развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость;*
- *воспитывать морально-волевые качества: уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание;*
- *воспитывать интерес к физическим упражнениям и желание заниматься физкультурой.*

Принципы формирования программы

- Принцип систематичности и последовательности. Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.

- Принцип оздоровительной направленности. При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку.

- Принцип доступности и индивидуализации. Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.

- Принцип гуманизации. Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.

- Принцип творческой направленности, результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.

- Принцип наглядности. Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

Содержание занятий степ - аэробикой учитывает морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдаются основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки.

Перед разучиванием комплекса степ – аэробики необходима предварительная работа.