

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 48 общеразвивающего вида  
с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей  
Невского района Санкт-Петербурга

СПб, Товарищеский пр., дом 16, корп. 2, лит. А, тел/факс 583 34 30

**Аннотация**  
к дополнительной общеразвивающей программе  
“Веселые ступеньки”

педагог дополнительного образования  
Фролова К.А..

Направленность программы – *физкультурно-спортивная.*

Уровень освоения программы – *общекультурный.*

Возраст обучающихся: старшие дошкольники 5 – 7 лет.

Срок освоения программы: 1 год.

*Основная цель* Программы - укрепление здоровья дошкольников, формирование культуры здорового образа жизни, разностороннее развитие личности дошкольника средствами степ-аэробики, музыки и ритмических движений.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – степы. Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джинном 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.

*Плюсы использования степ-аэробики в работе с детьми:*

*Первый плюс* – это огромный интерес ребятшек к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

*Второй плюс* – у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

*Третий плюс* – это развитие у ребёнка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

*Четвёртый плюс* – воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.

*Пятый плюс* – это повышение выносливости, а вслед за этим и сопротивляемости организма.

*Но самое главное достоинство степ - аэробики* – её оздоровительный эффект. Поэтому возникла необходимость создания программы физкультурно-спортивной направленности, которая дополняла бы программу по физическому воспитанию и способствовала оздоровлению детей.