

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

КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ
дополнительной общеразвивающей программы
“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.

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

Основные задачи:

Обучающие:

- учить ориентироваться в пространстве, развивать точность и координацию движений
- обогащать двигательный опыт ребенка, формировать правильную осанку, стопу

Развивающие:

- развивать гибкость, пластичность, чувство ритма
- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление
- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов
- укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника
- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма

Воспитательные:

- способность слушать и чувствовать музыку
- воспитывать выносливость
- приобщать к здоровому образу жизни

Упражнения для степ-аэробики носят преимущественно циклический характер, вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливают обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс степ-аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемые в медленном темпе.

Занятия степ аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая создаёт у детей хорошее настроение.

Комплексы упражнений рассчитаны на детей 5 – 7 лет. Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться.

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.

По окончании курса Программы 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;

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.