

Краткое описание дополнительной общеразвивающей программы «Стэп-аэробика»

Рабочая программа «степ-аэробика для детей» - физкультурно-спортивной направленности. По степени влияния на детский организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы упражнения циклического и ациклического характера. **Циклические упражнения** это такие двигательные акты в которых долгое время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба бег плавание и др. В **ациклических упражнениях** структура не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные и подвижные игры. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышается сила мышц, гибкость быстрота реакции, лабильность нервно-мышечного аппарата. К видам с преимущественным использованием ациклических упражнений можно отнести и степ-аэробiku.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Опыт работы с детьми дошкольного возраста показывает, что все формы оздоровительной физической культуры положительно влияют на организм ребенка, но наиболее эффективно аэробика.

Степ-аэробика популярна во всем мире. Этот вид спорта известен более 10 лет, хотя в России о нем узнали совсем недавно.

«**Step**» - в переводе с английского означает шаг. Он в качестве аэробики был изобретен в США известным фитнес инструктором Джинной Миллер.

Степ-аэробика это ритмичные движения вверх-вниз по специальной степ-платформе. Данный вид аэробики используется для профилактики заболеваний, вызванных гиподинамией, т.е. недостатком движения. Она развивает подвижность в суставах формирует свод стопы тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий. Степ-аэробика уникальна в своем роде, особых приспособлений не требует только степ-платформа и мяч.

В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям любимым делом. Так же все больше говорится о ранней коррекции различных нарушений у маленьких детей.

В процессе обучения необходимо чтобы дети сами проявляли активность направленную на овладение учебным материалом в связи с этим перед нами стоит задача всеми имеющимися способами и средствами обеспечить высокую активность детей. Для этого надо сформировать у них интерес к физическим упражнениям, вызывать удовлетворение от этих занятий.

Плюсы использования степ-аэробики в работе с детьми:

Первый плюс – это огромный интерес ребят 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 сопротивляемость организма.

Но самое главное достоинство степ-аэробики – её оздоровительный эффект. Поэтому, поскольку в современном обществе согласно статистическим данным заболеваемость детей растёт, возникла необходимость создания программы физкультурно-спортивной направленности, которая дополняла бы программу по физическому воспитанию и способствовала оздоровлению детей.

Условия реализации:

- занятия проводятся последовательно и систематично в форме кружковой деятельности с детьми дошкольного возраста.

-в показательных выступлениях на праздниках

Степы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства «домики». Для нас, педагогов такие ограничители места являются действенным способом организации и управления группой. Степ требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия. На нем сложнее двигаться чем на коврике, требуется контроль над собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если её постепенно усложнять, для детей посильна и интересна, к тому же отмечена новыми игровыми штрихами. Занятия на степах приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им казалось бы должно быть особенно трудно контролировать своё тело на ограниченном пространстве, но психологическая привлекательность мини степов и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через 4-5 занятий дети адаптируются к требуемым условиям. И степ-аэробика становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

Срок реализации: один год

Число участников – _____ детей.

Составитель: инструктор по ФК Спирина М.Ф.

График учебного времени

Продолжительность 1 занятия (1 учебного часа) составляет - 25 минут, из них 20 минут составляет непосредственно образовательная деятельность, остальное время отводится играм на закрепление материала.

Занятия проводятся два раза в неделю, в групповой форме, состав группы постоянный.

Форма работы групповая

Структура занятия:

№ п/п	Часть комплекса
1.	Подготовительная часть
2.	Основная часть
3.	Упражнения на снижение динамики
4.	Подвижная игра
5.	Релакс упражнения или дыхательная гимнастика

Материально-техническое обеспечение:

Просторный музыкальный зал

Музыкальный центр с фонотекой для музыкального сопровождения

Степ-платформы по количеству детей

Мячи (любые), гантели по количеству детей.

1.1. Цель и задачи программы.

Цель программы: в процессе занятий детской степ-аэробикой укрепить дыхательную, мышечную, сердечно-сосудистую системы, повысить сопротивляемость детского организма. Все комплексы степ - аэробики носят оздоровительно-тренирующий характер.

Задачи:

1. Формирование правильной осанки и укрепление опорно-двигательного аппарата
2. Предупреждение плоскостопия – укрепление мышц стопы и голени
3. Развитие и укрепление всех мышечных групп
4. Повышение функциональных возможностей вегетативных органов, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, оптимизация пищеварения и терморегуляции, предупреждение обменных процессов и предупреждение застойных явлений
5. Улучшение координации движений, силы, скорости, выносливости
6. Формирование двигательных умений и навыков
7. Повышение интереса к занятиям спортом