

Аннотация
дополнительной общеобразовательной программы
«Веселые ступеньки» (дети 6-7 года жизни)

Актуальность программы обусловлена доступностью её освоения.

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причём эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Педагогическая целесообразность заключается в систематизации знаний, умений и навыков, в расширение индивидуальных двигательных возможностей обучающихся.

Новизна программы заключается в возможности интеграции классических, народных и современных танцевальных методик в вид спорта фитнес-степ-аэробика.

Цель программы: изучение вида спорта «Степ-аэробика», совершенствование техники вида спорта.

Задачи программы:

Образовательные:

- изучать и совершенствовать технику вида спорта фитнес-степаэробики;
- развивать двигательные способности детей и совершенствовать физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата обучающегося);
- осваивать теоретические знания по виду спорта фитнес-степаэробики.

Развивающие:

- развивать умение ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку на степ-платформе;
- развивать умение четко координировать движения во взаимосвязи с речью.

Воспитательные:

- воспитывать культуру спортивного поведения;
- формировать потребность к взаимному уважению, ответственности;
- формировать чувство уверенности в себе и своих силах;
- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям степ-аэробики и самостоятельной двигательной деятельности.

Ожидаемые результаты программы по степ-аэробике:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся на занятиях степ-аэробикой;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития.

По содержательной, тематической направленности она является физкультурно - спортивной, по функциональному предназначению – общеразвивающей.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей детей 6-7 лет