

## **Дополнительная общеразвивающая программа «Степ-аэробика» (спортивный танец)**

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья, содействие всестороннему развитию личности ребенка средствами степ – платформы.

**Возраст детей:** от 6 до 7 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Авторы:** Королесова Ольга Васильевна, педагог дополнительного образования.

Педагогический коллектив МДОУ «Детский сад Радуга» большое внимание уделяет физкультурно-оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста. Придя к выводу, что традиционная система занятий с детьми недостаточно совершенна, как по своей структуре, так и по методике обучения, а также с учетом пожеланий родителей, я решила использовать новые формы и методы нетрадиционного направления работы по физическому и художественно-эстетическому воспитанию в детском саду.

Дополнительные занятия по физической культуре включают в себя элементы фитнес-аэробики, фитнес-гимнастики, степ-аэробики. Эффективность в их разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. В основе занятий – игровой метод. Игровой метод повышает интерес дошкольников к занятиям по физической культуре, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию креативного мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Программа «Степ-аэробика» направлена на развитие гармоничной, уверенной в себе личности, содействие осознанному отношению детей к своему здоровью, желанию заниматься физической культурой, спортом и танцами.

Программа рассчитана на один год обучения для детей дошкольного возраста 6-7 лет.

В настоящее время существуют много ритмических направлений, но самыми доступными и интересными для детей дошкольного возраста являются танцевально – ритмическая гимнастика и аэробика.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода.

Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно – двигательный аппарат, сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. В физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес-технологий. Одним из таких направлений является степ-аэробика.