АННОТАЦИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
«СТЕП-АЭРОБИКА»

Физкультурно-спортивной направленности для детей дошкольного возраста

Возраст воспитанников: 5-7 лет.

Срок реализации: 2 года.

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.

Забота о здоровье ребёнка взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 %всех болезней человека заложено в детские годы.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой.

Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, демографических, климатических условий, а именно:

наследственность;

неблагоприятная экологическая обстановка;

электронно-лучевое и “металло-звуковое” облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка);

образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья), а также от характера педагогических воздействий. В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ - аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки

грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию но и развивать координацию движений и речь. У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровыми бодрым). Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – степы. 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 ребятишек 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. 7 Пятый плюс – это повышение выносливости, а вслед за этим и сопротивляемость 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.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов:
1.Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
2.Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (актуальная ред. от 14.07.2022) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/
3.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122
3.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202102030022
4.Федеральный закон от 24.09.2022 №371 – ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (ФООП)
5.ФГОС ДО Приказ Минпросвещения России от 08.11.2022 № 955 «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
6.Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»
7.Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»
8.Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 №3081-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»
9.Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении **Концепции развития дополнительного детей** до 2030 года»

Программа построена на основе учѐта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей старшего дошкольного возраста.

Программа состоит из трёх разделов:

1) Целевой;

2) Содержательный;

3) Организационный.

В целевом разделе описаны цели и задачи рабочей программы, принципы и подходы в организации образовательного процесса, значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики детей, планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры).

Цель и задачи программы

Цель: укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма; создание условий для формирования у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическомсовершенствовании.

Задачи:

Укрепление здоровья:

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника;
- формировать правильную осанку, стопу;
- стимулировать работу сердечно-сосудистой,дыхательной систем организма;
- приобщать к здоровому образу жизни.

Развитие двигательных качеств и умений:

- развивать точность и координацию движений;
- развивать гибкость, пластичность;
- воспитывать выносливость;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- обогащать двигательный опыт ребенка.

Развитие музыкальности.

- развивать способность слушать и чувствовать музыку;
- развивать чувство ритма;
- развивать музыкальную память.

Развитие психических процессов

- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление;

- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов.

- аэробикой.

Во втором разделе описаны:формы организации образовательного процесса,особенности методики проведения занятий оздоровительной степ – аэробикой, материально – технические условия организации физической культуры, структура организации занятия по степ-аэробике.

В третьем разделе описана система . мониторинга достижения детьми планируемых результатов программы.

В приложении даны перспективное планирование, диагностические методики, комплексы занятий по степ-аэробике.