

## Аннотация к образовательной программе по дополнительному образованию

### «Весёлые ступеньки»

Проблема физического развития детей является одной из наиболее актуальных и приоритетных задач дошкольного воспитания. Основы здоровья, гармоничного умственного и физического развития ребенка закладываются именно в дошкольном детстве. Ребенок интенсивно растет и развивается, движение является его естественной потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период. В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей. Поэтому, в дополнение к основным формам физического развития, была выбрана степ-аэробика. Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе (*Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см, легкий и обтянутый мягким дерматином*).

Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 25—30 мин.

Ее эмоциональность обусловлена использованием музыки. Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию, а та же существенно влияет на развитие психических процессов: внимания, воли, памяти, подвижности и гибкости мыслительных операций, творческого воображения, фантазии.

Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т. е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд. /мин. Во время занятий степ-аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

В детских садах спортивные танцы с использованием степ - платформы можно включать в программу праздников и развлечений. Это повышает интерес детей к физическим упражнениям и вызывает у них положительный эмоциональный отклик. Выступления со степ - аэробикой на праздниках демонстрируют родителям достижения детей и неизменно получают высокую оценку.