

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад №9»

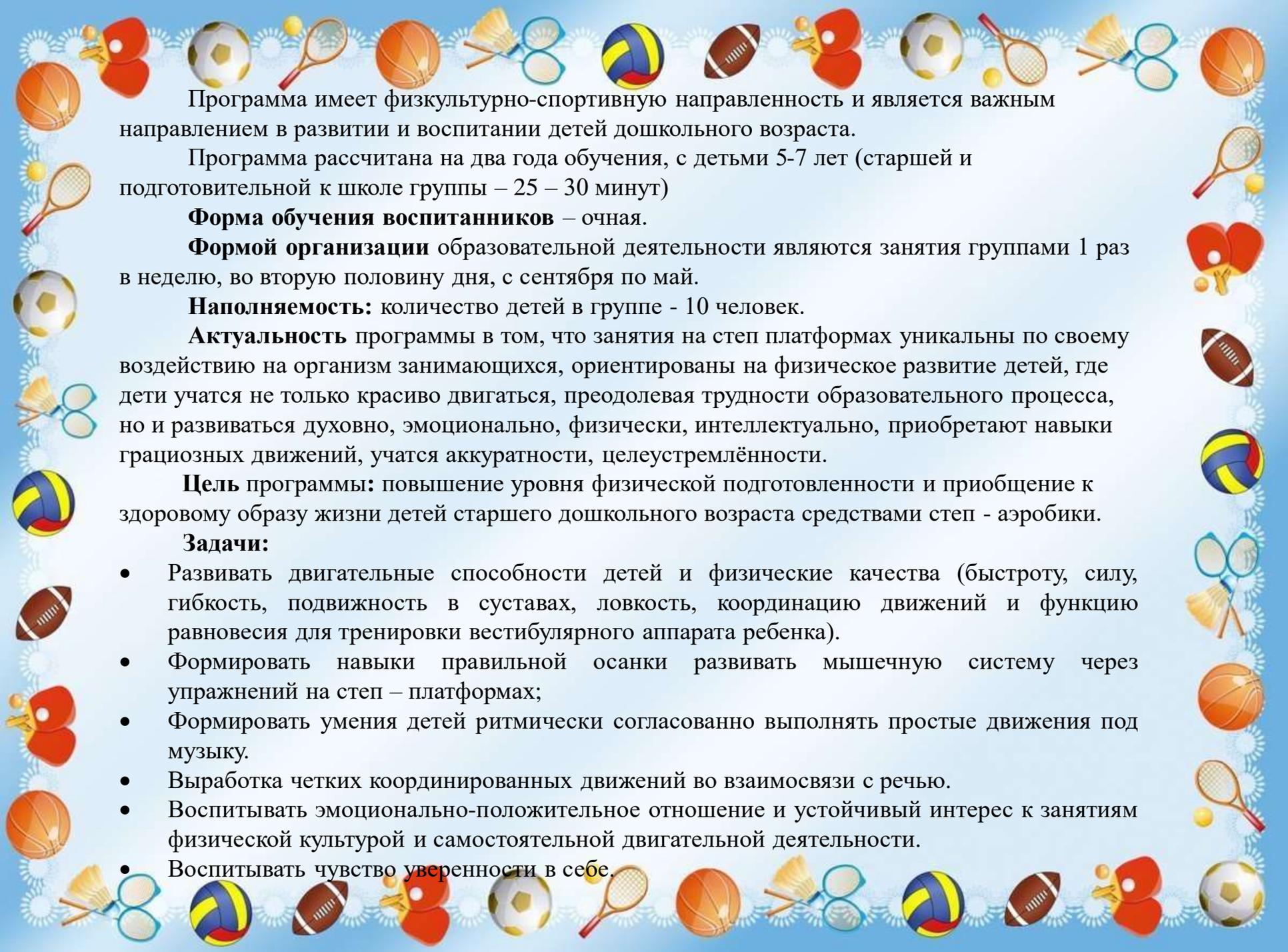
**Краткая презентация дополнительного образования  
ранней профориентации для дошкольников  
физкультурно – спортивной направленности «Степ – аэробика»**

Возраст обучающихся: 5 – 7 лет  
Срок освоения программы 2 года



Автор – составитель:  
Тимофеева И.В.  
Инструктор по  
физической культуре

г. Гатчина

A decorative border surrounds the page, featuring various sports equipment icons such as a basketball, tennis racket, soccer ball, badminton racket, volleyball, football, and table tennis paddle, interspersed with stylized sunburst patterns.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и является важным направлением в развитии и воспитании детей дошкольного возраста.

Программа рассчитана на два года обучения, с детьми 5-7 лет (старшей и подготовительной к школе группы – 25 – 30 минут)

**Форма обучения воспитанников** – очная.

**Формой организации** образовательной деятельности являются занятия группами 1 раз в неделю, во вторую половину дня, с сентября по май.

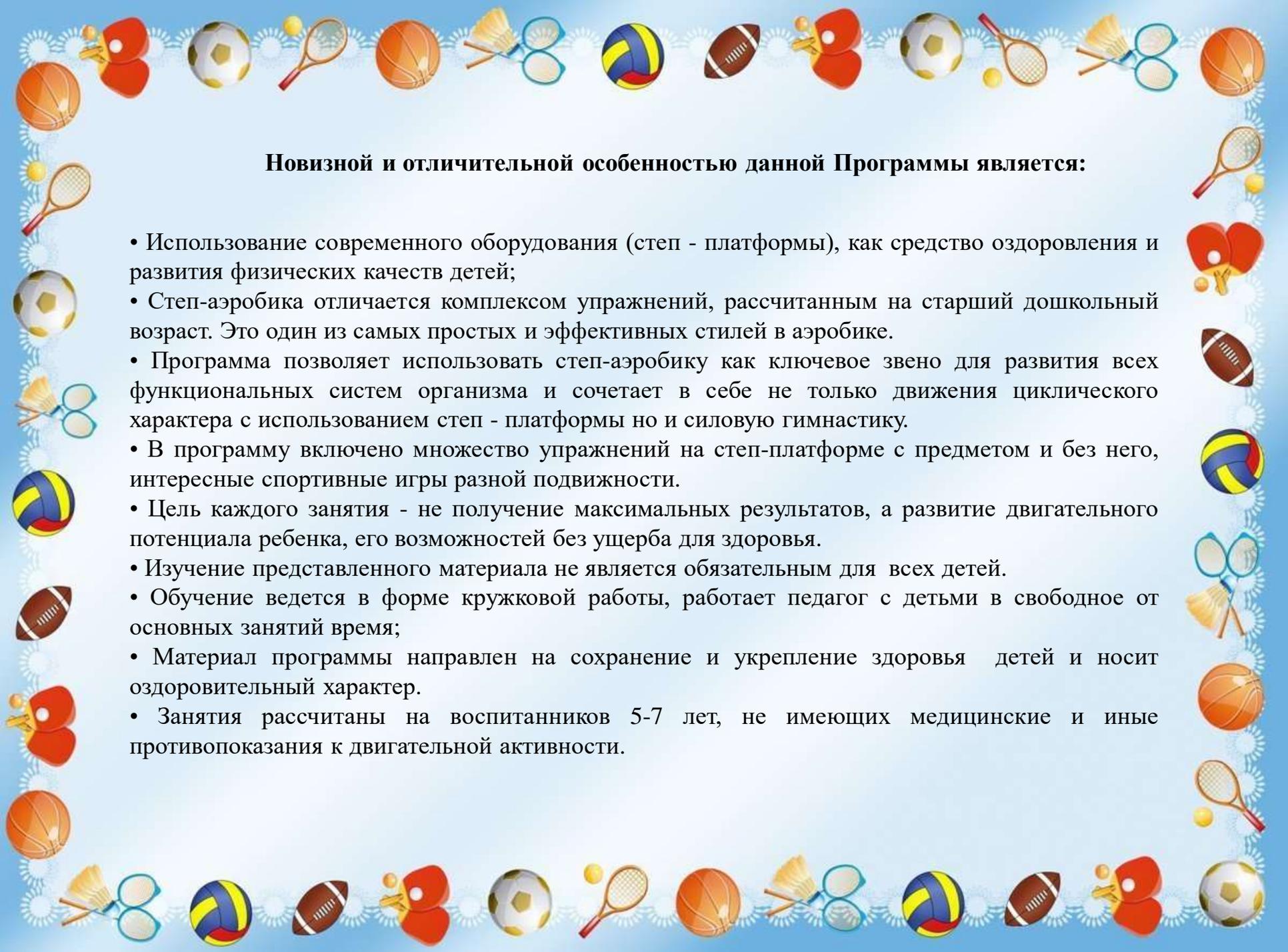
**Наполняемость:** количество детей в группе - 10 человек.

**Актуальность** программы в том, что занятия на степ платформах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся, ориентированы на физическое развитие детей, где дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремлённости.

**Цель** программы: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста средствами степ - аэробики.

**Задачи:**

- Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнений на степ – платформах;
- Формировать умения детей ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
- Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of colorful icons for various sports: a basketball, a red butterfly, a soccer ball, a tennis racket, a badminton racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red butterfly, a soccer ball, a tennis racket, a badminton racket, and a blue and yellow volleyball.

**Новизной и отличительной особенностью данной Программы является:**

- Использование современного оборудования (степ - платформы), как средство оздоровления и развития физических качеств детей;
- Степ-аэробика отличается комплексом упражнений, рассчитанным на старший дошкольный возраст. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.
- Программа позволяет использовать степ-аэробику как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием степ - платформы но и силовую гимнастику.
- В программу включено множество упражнений на степ-платформе с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности.
- Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.
- Изучение представленного материала не является обязательным для всех детей.
- Обучение ведется в форме кружковой работы, работает педагог с детьми в свободное от основных занятий время;
- Материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей и носит оздоровительный характер.
- Занятия рассчитаны на воспитанников 5-7 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности.

## Принципы и подходы по формированию программы

Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- Принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их проведения;
- Принцип индивидуальности - контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
- Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- Принцип умеренности – продолжительность занятий 25-30 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;
- Принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.



### Ожидаемые результаты у детей:

1. Сформирована правильная осанка;
2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
3. Наблюдается снижение заболеваемости.
4. Сформирован стойкий интерес к двигательной активности, занятиям физической культурой;
5. Сформирован интерес к собственным достижениям;
6. Сформирована мотивация здорового образа жизни.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

