

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок» по степ-аэробике**

Программа направлена на развитие оздоровление воспитанников.

Наряду с традиционными формами упражнений, в рамках программы 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 здоровым и бодрым)

Цель реализации Программы: развивать двигательную активность детей старшего дошкольного возраста посредством степ – аэробики, разностороннее развитие личности дошкольника средствами музыки и ритмических движений.

Задачи:

1. 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.
2. Развитие двигательных качеств и умений.
 - развивать точность и координацию движений
 - развивать гибкость, пластичность
 - воспитывать выносливость
 - развивать умение ориентироваться в пространстве
 - обогащать двигательный опыт ребенка
3. Развитие музыкальности.
 - развивать способность слушать и чувствовать музыку
 - развивать чувство ритма
 - развивать музыкальную память
4. Развитие психических процессов.
 - развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление
 - тренировать подвижность и гибкость нервных процессов
5. Развитие творческих способностей.
 - развивать творческое воображение, фантазию
 - развивать способность к импровизации
6. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности.

Адресат программы. Категория обучающихся - дети среднего и старшего дошкольного возраста 4-7 лет.

Объем и срок освоения программы – срок усвоения программы 3 года

Режим занятий, периодичность и продолжительность – занятия проводятся 1 раз в неделю, 4 раза в месяц, 36 занятий в год.

Форма обучения – очная.

Язык обучения – русский.