

Аннотация

к Дополнительной общеразвивающей программе по степ-аэробике

Направленность дополнительной образовательной программы. Программа показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей старшего дошкольного возраста инструктор создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования. В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становление общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста.

Составляющими этих условий являются:

- содержательные условия;
- организационные условия;
- технологические условия (принципы, методы, приемы);
- материально-технические условия (развивающая среда);
- социо-культурные условия (взаимодействие с родителями, социальными партнерами различных социокультурных институтов);
- контрольно-диагностические условия.

Физкультурно – оздоровительное направление является частью всей воспитательно-образовательной работы и взаимосвязана со всеми ее направлениями. Особенно, важное, значение для воспитания и развития ребенка имеет связь занятий физической культуры с игрой. Такая разносторонняя связь повышает интерес детей к занятиям физической культуры и к игре. Для развития физической культуры необходимо создавать развивающую среду, постепенно вовлекая в этот процесс детей, вызывая у них радость, удовольствие, от материала в физкультурных уголках. Большое значение имеет удачный подбор материалов для занятий, удобное и рациональное размещение, доброжелательное отношение педагога к каждому ребенку; эмоционально – положительная атмосфера занятий.

В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. Детский сад – это первая ступень общей системы образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребенка.

Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка. Представление дополнительных образовательных услуг является неотъемлемой частью деятельности современного дошкольного образовательного учреждения.

Дополнительные образовательные услуги физкультурно-спортивного направления не заменяют, а расширяют и обогащают программу образовательной организации по физическому воспитанию, что благоприятно отражается на воспитательно-образовательном процессе в целом. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Этому способствуют занятия со степ платформой, так как упражнения на ней формируют у дошкольников осанку, укрепляют и развивают сердечно-сосудистую, дыхательную и костно-мышечную системы. Для разработки программы по дополнительному образованию физкультурно-спортивной направленности по степ-аэробике, послужила заинтересованность родителей (законных представителей) при показе упражнений степ-аэробики. Кроме этого, было проведено анкетирование родителей (законных представителей) по вопросам дополнительных услуг в Образовательной организации, которое выявило потребность родителей в укреплении здоровья детей через степ-аэробику (52%). Степ аэробика популярна во всем мире. Этот вид спорта известен более 10 лет,

хотя в России о нем узнали совсем недавно. «Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг».

Степ-аэробика - это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ платформе, высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Однако в Образовательной организации высота степ платформы постоянна. Степ-аэробика используется для профилактики заболеваний, которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах. Формирует свод стопы. Тренирует равновесие. Степ – это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см. Снаряд очень полезен в работе с детьми. Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребенок только на занятии по физической культуре может дать волю, энергии заложенной в нем. 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 открытых мероприятиях, учатся аккуратности, целеустремленности.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся нетрадиционные формы. Одной из них является степ-аэробика, которую мы начали использовать в работе с детьми с 2018 учебного года. 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). А также это дополнение содержания основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что предлагаемые в Программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей старшего дошкольного возраста.

Цель: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

1. Оздоровительные: - укреплять опорно-двигательного аппарата детей; - профилактика плоскостопия; - развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечнососудистой, нервной системы.
2. Образовательные: - обеспечить воспитанников знаниями о влиянии занятий на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма; - расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями; - обогащать двигательный опыт детей.
3. Развивающие: - гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту; - содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости; - развивать чувство ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. - развивать умение ориентироваться в пространстве.
4. Воспитательные: - воспитывать выносливость, активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость; - приобщать к здоровому образу жизни; - воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

Отличительная особенность

- Степ-аэробика отличается комплексом упражнений, рассчитанным для данной возрастной категории. 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 6 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности.