**Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Весёлые ступеньки»**

|  |  |
| --- | --- |
| https://ddu92.minskedu.gov.by/files/00347/obj/140/16983/ico/image001.jpg | Составитель:  Горшенина Кристина Вячеславовна  педагог дополнительного образования |

**Актуальность программы:**

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяющийся в течение последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Актуальность программы определяется запросами родителей и потребностью детей в двигательной активности. Степ-аэробика является новым направлением в физической культуре. Занятия аэробикой вызывают устойчивый интерес и приносят удовольствия детям. Их интерес обусловлен тем, что упражнения общедоступны, высокоэффективны и эмоциональны.

Данная программа ориентирована для детей в возрасте 5-6 лет учащихся МАДОУ г. Мурманска №112, без специальной подготовки.

**Цель программы**

Создание условий для развития физических качеств и двигательных умений дошкольников посредством использования элементов степ-аэробики в образовательном процессе.

**Задачи программы:**

*Развивающие*

- Оптимизировать рост функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем,

способствовать повышению физической работоспособности;

- Развивать у детей основные физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость, умение рационально использовать их в различных условиях;

- Развивать музыкально-ритмические и творческие способности детей.

*Обучающие:*

- Формировать представления о влиянии занятий степ-аэробикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях степ-аэробикой, профилактике травматизма.

- Познакомить с базовыми положениями занимающихся и их движениями относительно степ-платформы.

*Воспитательные:*

- Формировать личностные ресурсы, обеспечивающие положительное отношение к здоровому образу жизни, мотивацию к занятиям спортом, достижение социально значимых результатов и успехов;

- Формировать умения эмоционального самовыражения и творчества в движениях;

- Содействовать позитивной социализации детей, включая их в групповую двигательную деятельность, в показательные соревновательные мероприятия (организации досуга).

**Планируемые результаты освоения программы:**

*Предметные результаты*

- ребенок может иметь представления о влиянии занятий степ-аэробикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях степ-аэробикой, профилактике травматизма;

- ребенок может знать базовые положения занимающихся и их движения относительно степ-платформы;

- у ребенка могут быть развиты основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, и умение рационально использовать их в различных условиях;

*Метапредметные результаты*

- у ребенка могут быть развиты функциональные возможности опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, дыхательной, нервной систем, физическая работоспособность;

- у ребенка могут быть развиты музыкально-ритмические и творческие способности;

*Личностные результаты*

- у ребенка могут быть сформированы личностные ресурсы, обеспечивающие положительное отношение к здоровому образу жизни, мотивацию к занятиям спортом, достижение социально значимых результатов и успехов;

- у ребенка могут быть сформированы умения эмоционального самовыражения и творчества в движениях;

- у ребенка может быть сформирована позитивная социализация детей.