Краткое описание
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Весёлые ступеньки»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Весёлые ступеньки» (стэп - аэробика), (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы «Весёлые ступеньки» (стэп - аэробика) заключается 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.

Отличительные особенности программы:

• Использование современного оборудования (степ - платформы), как средства 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, спортивные игры разной подвижности;
• Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья;
• Материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей и носит оздоровительный характер;
• Занятия рассчитаны на воспитанников 6-7 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности.

Новизна программы заключается в том, что на ряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, а также логоритмические упражнения, оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.