

***Аннотация к программе  
педагога дополнительного образования***



*Шаг на ступеньку вверх, шаг - вниз.  
Кому-то может показаться, что вы топчетесь на месте.  
Между тем вы прямоком поднимаетесь по лестнице, ведущей к здоровью.*

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «СПЕП АП» разработана в соответствии с Законом «Об образовании в РФ», нормативными документами. Педагогическая целесообразность данной программы в первую очередь обусловлена важностью создания условий для развития пяти основных физических качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость), которые необходимы для успешного укрепления здоровья детей.

В ФГОС дошкольного образования выделены ведущие направления, которые обеспечивают социальную успешность детей: формирование общей культуры; развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств детей; формирование предпосылок учебной деятельности; сохранение и укрепление здоровья.

Физическое развитие, целью которого является формирование у дошкольников интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие. Поставленная цель решается в двигательной и игровой деятельности дошкольников с учётом развития физических качеств детей (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость); накопления и обогащения двигательного опыта (овладение основными движениями); формирования потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Учитывая вышесказанное, следует, однако, отметить готовность детей 5-7 лет к восприятию и усвоению более сложного материала и развитию 5 основных физических качеств человека (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость) посредством овладения степ аэробикой и физическими упражнениями с использованием степ платформ. Дети 5-7 лет достаточно хорошо и легко могут повторять упражнения за инструктором по физической культуре, имеют потенциал для развития координации и крепкий мышечный корсет.

Одно из современных направлений физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста - занятия степ аэробикой, направленные на сохранение здоровья и развитие физических качеств дошкольников, активизацию их двигательной деятельности.

Степ – это ритмичное движение вверх и вниз на специальной степ платформе. За последние годы он стал невероятно популярен не только среди взрослых, но и детей в образовательных учреждениях. Он прекрасно тренирует сердечно - сосудистую систему, не оказывает отрицательного влияния на опорно-двигательный аппарат благодаря амортизирующим свойствам степ - платформы. Более того, развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, выносливость. Освоить степ нетрудно, ведь нет ничего естественнее для ног, чем ходьба. А к ходьбе по лестницам нам тоже не привыкать. Еще одно достоинство степ-аэробики - возможность легко дозировать нагрузку в зависимости от уровня подготовленности, изменяя высоту платформы.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см, легкая, обтянутая мягким дерматином. Этот снаряд очень полезен в работе с детьми.

Первый плюс — это огромный интерес ребятшек к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Второй плюс — у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс — это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвертый плюс — воспитание физических качеств: ловкости, координации, равновесия, выносливости, силы и др.

Но самое главное достоинство степ-аэробики — ее **оздоровительный эффект**. Повышается сопротивляемость организма к заболеваниям.

Один комплекс степ-аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение трех месяцев; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться. Частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 ударов в минуту.

**Для взрослых:** самое главное для тех, кто мечтает о стройной красивой фигуре: во время занятий сжигается очень много калорий. Примерно столько же расходуется при беге со скоростью 12 км/час (*между прочим, это средняя скорость передвижения городского транспорта: троллейбуса, трамвая*). Однако такая нагрузка может оказаться слишком большой для людей старше 35 лет, находящихся в плохой физической форме, ослабленных. Им лучше выбрать ходьбу. Занимайтесь не реже 3- 4 раз в неделю. Тогда ваши усилия вскоре вознаграждаются отличным внешним видом и прекрасным **самочувствием**.

