

**Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе физкультурно - спортивной направленности
«Ритмическая мозаика» для детей от 4 до 5 лет
МБДОУ детского сада №15 «Теремок»
г. Котовска Тамбовской области**

Наименование программы	Период реализации	Структурное подразделение, ответственное за реализацию
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Ритмическая мозаика»	2022-2023 учебный год	МБДОУ детского сада №15 «Теремок» г. Котовска Тамбовской области

Возрастная группа	Дети дошкольного возраста от 4 до 5 лет
Срок реализации программы	1 год
Количество учебных часов	36
Составители	Игнатъева В.В., воспитатель
Цель	Развитие физических качеств и оздоровление дошкольников средствами степ – аэробики.
Задачи	<p><i>Образовательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -формировать навыки здорового образа жизни; -формировать навыки правильной осанки; -формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку; -вырабатывать четкие координированные движения во взаимосвязи с речью. <p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -развивать мышечную систему через систему упражнений на степ –платформах; -развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка). <p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности; -воспитывать чувство уверенности в себе, смелости, доброжелательности, выдержки.
Содержание	Программа предполагает проведение одного занятия в неделю во вторую половину дня, продолжительность занятия – 20 мин. Форма занятий:

- Занятие – игра
- Занятие – ритмика
- Занятие – акробатика
- Занятие - тренировка

➤ Контрольное занятие

Содержание занятий:

- Строевые упражнения;
- Танцевальные шаги;
- Игроритмика;
- Акробатические упражнения;
- Музыкально – ритмические композиции;
- Подвижные игры.

Упражнения, комплексы степ - аэробики направлены на развитие координации движений и формирование пространственных и временных ориентировок, силовых дифференцировок:

а) пространственные ориентировки – вправо, влево, вперед, назад, скрестно, одновременно, попеременно, поочередно в движениях туловища и конечностей (у детей дошкольного возраста лучше получается выполнять отдельные движения и одновременные);

б) временные – различаются по темпу (быстро, медленно), ритму, продолжительности удерживания позы и др. Темп и ритм возможно задавать счетом (раз-два; раз-пауза-два), музыкальной композицией. Старшие дошкольники с особым интересом выполняют упражнения со сменой ритма, при этом стараются передать в движениях не только ритмический рисунок, но и плавность, и красоту движений;

в) силовые - прыжки на степе, со степа, через степ.

Продумывая содержание занятий аэробикой необходимо учитывать морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдать при этом основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям. Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной, основной и заключительной части.

Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой.

Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

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

Организуя степ – тренировку, нельзя забывать о технике безопасности и физической нагрузке для детей определенного

	<p>возраста, ее распределении с учетом состояния их здоровья, уровня физической подготовленности. Так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными. Техника степ – аэробики предполагает постоянное поддержание правильной осанки. Поэтому очень важно напоминать детям о необходимости сохранения правильного положения тела. Во время всех движений. Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений.</p>
<p>Планируемые результаты освоения программы</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. У детей будет сформирована правильная осанка; 2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой; 3. Снижение заболеваемости у детей, посещающих физкультурно-оздоровительную группу; 4. Сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой; 5. Сформирован интерес к собственным достижениям; 6. Сформирована мотивация здорового образа жизни; 7. Сформировано умение ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку; 8. Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью. 9. Эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности. 10. Чувство уверенности в себе.