

**Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программе физкультурно-спортивной направленности  
«Ритмическая мозаика» для детей от 6 до 7 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 |

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| <b>Возрастная группа</b>         | Дети дошкольного возраста от 6 до 7 лет  |
| <b>Срок реализации программы</b> | 1 год  |
| <b>Количество учебных часов</b>  | 36   |
| <b>Составители</b>               | Барсукова Кристина Алексеевна, воспитатель   |
| <b>Цель</b>                      | Развитие физических качеств и оздоровление дошкольников средствами степ – аэробики.  |
| <b>Задачи</b>                    | <p><i>Образовательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-формировать навыки здорового образа жизни;</li> <li>-формировать навыки правильной осанки;</li> <li>-формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;</li> <li>-вырабатывать четкие координированные движения во взаимосвязи с речью.</li> </ul> <p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-развивать мышечную систему через систему упражнений на степ –платформах;</li> <li>-развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).</li> </ul> <p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;</li> <li>-воспитывать чувство уверенности в себе, смелости, доброжелательности, выдержки.</li> </ul> |
| <b>Содержание</b>                | Программа предполагает проведение одного занятия в неделю во вторую половину дня, продолжительность 30 мин.<br>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><b>Планируемые результаты освоения программы</b></p> | <p>У детей будет сформирована правильная осанка;<br/> Развита чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;<br/> Снижение заболеваемости у детей, посещающих физкультурно-оздоровительную группу;<br/> Сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;<br/> Сформирован интерес к собственным достижениям;<br/> Сформирована мотивация здорового образа жизни;<br/> Сформировано умение ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку;<br/> Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.<br/> Эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.<br/> Чувство уверенности в себе.</p> |