Краткое описание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вместе весело шагать»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей 5-7 лет «Вместе весело шагать» (степ-аэробика) имеет физкультурно-спортивную направленность и соответствует стартовому уровню сложности

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода.

К аэробным относятся циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20 – 30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – степы.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step» и означает «шаг». С помощью степ - аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения, развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Но самый главный результат занятий степ - аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата, а в результате систематических занятий дети получают гармонично развитое тело, прекрасную осанку и вырабатывают красивые, выразительные и точные движения.

**Отличительной особенностью** программы является комплексность. Программа построена на принципах последовательного, поэтапного, систематического и непрерывного обучения. Занятия на степ платформах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся, ориентированы на физическое развитие детей, где дети учатся не только красиво двигаться, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений. Сотрудничество, мобильность, динамизм, конструктивность, ответственность – это именно те личностные качества, которые формируются у детей в результате систематических занятий по степ-аэробике.

По окончанию обучения по программе «Вместе весело шагать»» обучающиеся будут знать:технику выполнения шагов степ-аэробики, основные позиции рук и ног, связки и комбинации степ-аэробики, научатся ритмично и согласованно выполнять упражнения. Занятия позволят укрепить нервную, дыхательную, мышечную, сердечно-сосудистую системы, а в результате систематических занятий дети получают гармонично развитое тело, прекрасную осанку и вырабатывают красивые, выразительные и точные движения.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 20-25 минут