

Аннотация «Степ-аэробика» (для детей 5-6 лет)

Реализуемый уровень образования	Дополнительное образование детей
Форма обучения	очная
Нормативный срок обучения	1 год
Наименование образовательной программы	Дополнительная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Степ-аэробика» (для детей 5-6 лет)
Описание образовательной программы	<p>В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям любимым делом.</p> <p>Степ аэробика используется для профилактики заболеваний, которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах. Формирует свод стопы. Тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий.</p> <p>Степ - платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.</p> <p><u>Цель:</u> укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма; создание условий для формирования у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Укрепление здоровья ➤ Развитие двигательных качеств и умений ➤ Развитие музыкальности ➤ Развитие психических процессов ➤ Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности
Информация об учебном плане	Программа рассчитана на детей от 5 до 6 лет (старшая группа). Срок реализации: 1 год (с сентября по май).
Информация о календарном учебном графике	Программа предусматривает проведение: 2 занятия в неделю, 8 занятия в месяц, 69 занятий в год. Длительность занятий в старшей группе – 25 мин.
Информация о методических и об иных документах для обеспечения образовательного процесса	<ol style="list-style-type: none"> 1. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009. 2. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010. 3. Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008. 4. Статья «Степ-аэробика» Татьян Лисицкая мастер спорта по художественной гимнастике, к.б.н., профессор РГУФКСиТ, г. Москва
Численность учащихся по договорам об образовании за счет средств физических и (или) юридических лиц (дополнительная образовательная программа)	Организована групповая образовательная деятельность. Численность группы –15- 20 человек.
Язык, на котором осуществляется образование (обучение)	русский