

**Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программе  
по степ-аэробике «Шагай-танцуй»**

Государственного бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения детский сад № 34  
Василеостровского района Санкт-Петербурга  
**на 2021-2022 учебный год**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шагай-танцуй» для детей 5-7 лет определяет содержание и организацию дополнительной образовательной деятельности на уровне дошкольного образования. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шагай-танцуй» предназначена для детей 5-7 лет и рассчитана на 2 года обучения. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Состояние здоровья детей зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

В связи с этим, возрастает потребность реализации педагогами ДОУ технологий, направленных на сохранение здоровья и развитие физических качеств дошкольников, активизацию двигательной деятельности, что обеспечит успешную адаптацию детей к разнонаправленным нагрузкам школьного обучения.

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.

**Цель:** создание условий для полноценного физического развития детей, расширения их двигательного опыта используя средства степ-аэробики.

Для достижения цели решаются следующие задачи:

**Оздоровительные задачи:**

- Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- Содействовать профилактике плоскостопия.
- Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику.
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
- Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.

### **Образовательные задачи:**

- Дать детям представление о влиянии занятий степ-аэробикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях степ-аэробикой, профилактике травматизма.
- Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
- Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

### **Развивающие задачи:**

- Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.
- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

### **Воспитательные задачи:**

- Формировать устойчивые мотивы и потребность бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой.
- Воспитывать активность, инициативность, самостоятельность.
- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях.
- Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
- Поддерживать инициативу, стремление общаться и взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.
- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
- Создавать условия для формирования коммуникативных навыков.