

## **Аннотация** **к дополнительной образовательной программе** **«Аэробика – музыка, движение, здоровье!»**

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Аэробика – музыка, движение, здоровье!» по оздоровительной аэробике состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Аэробика считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей.

Дополнительные занятия по оздоровительной аэробике ориентированы на то, чтобы заложить в детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Программа кружка разработана с учетом возрастных и психологических особенностей детей старшего дошкольного возраста. Длительность одного занятия в группе в соответствии с санитарными правилами и нормами составляет: старшая группа – 25 минут, подготовительная к школе группа – 30 минут. Программа по оздоровительной аэробике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает упражнения привлекательными. Аэробика даёт возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

**Цель:** Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами оздоровительной аэробики, степ-аэробики.

### **Задачи:**

#### **1. Укрепление здоровья:**

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника;
- формировать правильную осанку, стопу;
- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;
- приобщать к здоровому образу жизни.

#### **2. Развитие двигательных качеств и умений:**

- развивать точность и координацию движений;
- развивать гибкость, пластичность;
- воспитывать выносливость;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- обогащать двигательный опыт ребенка.

#### **3. Развитие музыкальности:**

- развивать способность слушать и чувствовать музыку;
- развивать чувство ритма;
- развивать музыкальную память.

#### **4. Развитие психических процессов:**

- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление;
- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов.

#### **5. Развитие творческих способностей:**

- развивать творческое воображение, фантазию;
- развивать способность к импровизации.

#### **6. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности:**

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

**Новизна программы** заключается в том, что она включает новое направление в здоровьесберегающей технологии; оздоровительную аэробика, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Программа по оздоровительной аэробике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Данная программа отличается от других программ тем, что образовательная деятельность проходит по нескольким видам оздоровительной аэробики (классическая аэробика, танцевальная аэробика, степ-аэробика, стретчинг, силовая аэробика).

Программа реализуется на занятиях с детьми один раз в неделю во вторую половину дня. Общее количество учебных занятий в год 32.