**Пояснительная записка**

**к дополнительной образовательной программе по**

**Степ аэробике Топ-топ денс, реализуемой в МАДОУ № 362 инструктором по физ.воспитанию Галимзяновой Л.Ф.**

 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. Необходимо, чтобы они сами проявляли активность, направленную на овладение учебным материалом. В связи с этим перед нами стоит задача всеми имеющимися способами и средствами обеспечить высокую активность занимающихся детей. Для этого надо стараться формировать интерес к занятиям физическими упражнениями, вызвать у детей удовлетворение от этих занятий. По степени влияния на детский организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера. Циклические упражнения — это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание. В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные и подвижные игры. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно — двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно — мышечного аппарата. К видам с преимущественным использованием ациклических упражнений можно отнести утреннюю гимнастику, ритмическую гимнастику, аэробику и степ — аэробику. Утренняя гимнастика способствует быстрому приведению организма в рабочее состояние, поддерживанию высокого уровня работоспособности в течении дня, совершенствованию координации нервно – мышечного аппарата, деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной системы. Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Опыт работы с детьми дошкольного возраста показывает, что все формы оздоровительной физической культуры положительно влияют на организм ребенка. Но наиболее эффективно – аэробика. К аэробике можно отнести любые упражнения, от которых ваше сердце начинает биться быстрее, а дыхание становится тяжелее. Плавание, бег, быстрая ходьба, длительная прогулка – что угодно, просто надо разнообразить свою двигательную активность, поскольку каждые упражнения тренируют разные группы мышц. Чем более разнообразные движения включает оздоровительная программа, тем меньше будут скучать, получать травмы дети. Особенности ритмической гимнастики состоит том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения.

Умелое и выразительное выполнение движений под музыку приносит ребенку удовлетворение, радость. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает закрепить мышечное чувство, а слуховым анализаторам запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво. Овладевая новыми, все более сложными музыкальными движениями дети стремятся соразмерить их во времени и пространстве, подчинять ритмическому рисунку, требованиям пластики и внешней выразительности.

Для достижения определенного уровня физического развития детей в данном возрасте, необходимо использовать ритмическую гимнастику и ее составляющую — степ — аэробику, то есть движение различными частями тела (руками, головой) при выполнении шага на ступеньку.

Степ – аэробика популярна во всем мире. Этот вид спорта известен более 10 лет, хотя в России о нем узнали совсем недавно.

«Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». Он в качестве аэробики был изобретен в США известным фитнес инструктором Джинной Миллер.

Степ – аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ – платформе.

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. Занятия усложняется и, несмотря на внешнюю простоту, упражнения могут быть весьма непростыми для выполнения. Степ - аэробика уникальна в своем роде: особых приспособлений не надо, достаточно шаговой скамейки и мяча. Мяч подойдет любой – от теннисного, до футбольного. Скамейка (степ) считается хорошей при ширине от 40см. до 60см., а высота 8 – 10 см. Поверхность ни в коем случае не должна быть скользкой. Лучше всего ее покрыть ребристой резинкой для предотвращения травм. Ее несложно сделать самим.

В детском саду изготовлены для детей индивидуальные снаряды (Степ — ступенька высотой 8см, шириной — 25см, длиной — 40см).

Занятия степ- аэробикой проводятся в форме полных занятий оздоровительно – тренирующего характера с детьми среднего - старшего дошкольного возраста продолжительностью 20-30мин, во второй половине дня.