

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №7 города Пензы «Ягодка»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 5, от 30.08.2021

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ
детского сада № 7 г. Пензы
_____ В.А.Янкова
Приказ № _____
от «___» _____ 2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

художественной направленности

«Весёлые ножки»

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Шалдыбина Ольга Владимировна,
педагог дополнительного образования

г. Пенза, 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Особенности организации образовательного процесса	5
3. Планируемый результат освоения программы	6
4. Формы подведения итогов реализации программы	6
5. Учебный (тематический) план	7
6. Мониторинг по выявлению уровня освоения программы	13
7. Приложение 1: Основные направления оздоровительной аэробики в детском саду.	17
8. Приложение 2: Содержание образовательной деятельности	18
9. Список литературы	20

1. Пояснительная записка.

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причем эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организованно воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни. Сохранение и укрепление здоровья дошкольника – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Оно предъявляет новые, все более высокие требования к человеку (в том числе к ребенку) – к его способностям и возможностям адаптации. Постоянно увеличивающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, как взрослых, так и детей, к снижению их физического и умственного потенциала.

Старший дошкольный возраст – особенно важный, ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма. Современное состояние физического развития и воспитания детей старшего дошкольного возраста характеризуется невысокой эффективностью, у значительной части детей отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой. Следствиями этих негативных явлений становится, с одной стороны, потеря интереса детей к занятиям физической культурой, с другой, общее снижение уровня здоровья детей и их физической подготовленности. Данная неблагоприятная ситуация во многом объясняет тот факт, почему сегодня специалисты в области физического воспитания находятся в состоянии поиска новых форм организации занятий, которые вобрала бы в себя, интегрировали все новое, эффективное, созданное наукой и практикой в области оздоровительной физической культуры. Одной из таких форм, привлекательных для детей дошкольного возраста, являются занятия аэробикой.

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, и получать травмы дети.

Особенность 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. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремленности.

Новизна программы «Весёлые ножки» заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Особенностью данной программы является физическое воспитание дошкольников посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т. е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми.

Занятия аэробикой улучшают фигуру, укрепляют сердечно – сосудистую систему и костно- мышечный аппарат, оздоравливают весь организм и добавляют детям настроения.

Цель и задачи программы

Целью программы является воспитание физически здоровой личности ребенка, средствами занятий с элементами аэробики, укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма; создание условий для формирования у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

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;
- развивать выносливость;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- обогащать двигательный опыт ребенка.

3. Развитие музыкальности.

- развивать чувство ритма;
- развивать музыкальную память.

4. Развитие психических процессов:

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

5. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности:

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

Возраст детей и срок реализации программы.

Программа рассчитана на 72 занятия в год, срок реализации – 2 года. **Категория детей** – старшая и подготовительная к школе группы.

Занятия проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня, продолжительностью -25 минут для детей 5 – 6 лет и 30 минут, для детей 6 – 7 лет. Программа предназначена для кружковой работы, рассчитана на 72 часа в год. **Наполняемость группы** составляет 10 человек.

График учебного времени

Группа	Продолжительность	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Старшая группа	25 мин	2	50 мин	25x50=21ч
Подготовительная к школе группа	30 мин	2	60 мин	30x60=30ч

2. Особенности организации образовательного процесса.

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Подбор музыкального сопровождения:

- наличие четкого ударного ритма;
- чередование медленного и быстрого темпа.

Музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой. Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Для сбалансированной работы всех функциональных систем организма гимнастические упражнения сочетаются с дыхательными. Применение разнообразных форм, средств, методов физического воспитания имеют единую целевую направленность – это развитие координационных способностей старших дошкольников.

Перечень учебно – методического обеспечения

Оборудование спортивное:

- Спортивный зал;
- Мячи для занятия фитбол – аэробикой;
- Спортивные коврики;
- Гимнастические маты;
- Гимнастические палки;
- Обручи;
- Мячи;
- Платочки;

Эспандеры.

Вспомогательное оборудование:

Магнитофон;

Аудиокассеты, диски.

3. Планируемые результаты освоения программы.

Предполагается, что воспитанники:

- овладеют комбинациями и упражнениями на фитболах, упражнениями с эспандерами, гимнастическими палками, обручами, лентами, платочками,
- овладеют техникой основных базовых танцевальных шагов
- овладеют системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

У детей будут:

- развиты основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия;
- сформирована культура движений, правильная осанка, потребность в регулярных занятиях физкультурой и здоровом образе жизни;
- обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- сформированы такие качества личности как организованность, целеустремленность, любознательность, дружелюбие, организаторские способности.

4. Формы организации занятий

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные формы работы с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты.

Разработана программа с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста и их физического развития.

Занятия аэробикой предполагают сочетание разных видов деятельности: разминка под музыку – 7 мин., основная часть (в зависимости от цели занятия) – 15 мин, подвижные игры – 5 мин, релаксация, упражнения для восстановления дыхания - 2-3 мин. Занятие включает аэробную нагрузку, растяжку, упражнения на развитие координации движений, упражнения общей физической подготовки и упражнения с различными предметами с элементами аэробики под музыку.

**Учебно – тематический план работы с детьми
старшей группы (5 – 6 лет):**

Месяц	Тема	Кол - во занятий
Сентябрь	<p>«Весёлые кузнечики» <u>Задачи:</u> - ознакомление детей с общей структурой и содержанием занятия аэробикой (разминка, аэробная часть, заминка, стретчинг); - освоение детьми упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.</p> <p>«Мы смелые и ловкие ребята» <u>Задачи:</u> - освоение детьми упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера; - развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом; - совершенствование защитных сил организма.</p>	4 занятия 4 занятия
Октябрь	<p>«Фитбол-аэробика «Мы-циркачи» <u>Задачи:</u> - ознакомление детей с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах.</p> <p>«Весёлые спортсмены» <u>Задачи:</u> - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом; - развивать внимание, память.</p>	4 занятия 4 занятия
Ноябрь	<p>Классическая - (базовая) аэробика «Смелые моряки» <u>Задачи:</u> - освоения упражнений общего воздействия; упражнения танцевального характера; - умение сочетать движения с музыкой и словом;</p> <p>«Сильные, смелые, ловкие» <u>Задачи:</u> -учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; -развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти.</p>	4 занятия 4 занятия
Декабрь	<p>Силовая аэробика «Богатыри» <u>Задачи:</u></p>	4 занятия

	<ul style="list-style-type: none"> - освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; - овладение упражнениями с эспандерами. <p>Аэробика «Такие разные гномики»</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивание связок с использованием основных движений в танцевальном стиле; - развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; - развивать чувства ритма, координации движений, артистичности. 	4 занятия
Январь	<p>Танцевальная аэробика «Зимушка-зима»</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки. <p>«Вот какие у нас ножки»</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - учить правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера; - учить выражать различные эмоции (радость, гнев, и т.д.); - развивать мышцы шеи, ног; плавность движений. 	4 занятия
	<p>Фитбол-аэробика «Цирковые лошадки»</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой ; - изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия. <p>Аэробика «Ловкие гимнасты»</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины; - закреплять у детей умение самостоятельно выполнять знакомые, ранее изученные упражнения. 	4 занятия
Март	<p>Танцевальная аэробика «Озорники»</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок с использованием основных движений в танцевальном стиле. <p>Аэробика «Путешествие в зоопарк»</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки; - развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног; 	4 занятия
	<p>Аэробика «Путешествие в зоопарк»</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки; - развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног; 	4 занятия

	<p>плеч;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать чувства ритма, координации движений, артистичности. 	
Декабрь	<p>Аэробика «Музыкальные ленточки» <u>Задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - учить детей выполнять ритмические упражнения с лентами под музыку; - продолжать учить правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера; - развивать мышцы ног, рук, мышцы плечевого пояса и плеч. 	4 занятия
	<p>Аэробика «Смелые моряки» <u>Задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - освоения упражнений танцевального характера общего воздействия; - развивать умение сочетать движения с музыкой и словом; - развивать чувства ритма, координации движений, артистичность. 	4 занятия
Январь	<p>Силовая аэробика «Богатыри» <u>Задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - продолжать осваивать технику силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; - закреплять знакомые и разучивать новые упражнениями с эспандерами; - развивать мышечную силу рук, ног, спины. 	4 занятия
	<p>Аэробика «Такие разные гномики» <u>Задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивание упражнений с использованием основных движений в танцевальном стиле; - развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; - продолжать развивать чувства ритма, координации движений, артистичности. 	4 занятия
Февраль	<p>Аэробика «Забавы с платочком» <u>Задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - учить детей выполнять ритмические упражнения для мышц ног, рук, спины под музыку, с гимнастической палкой; - продолжать учить правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера; - продолжать учить выражать различные эмоции (радость, гнев, удивление и т.д.) 	4 занятия
	<p>Аэробика «Выполняем самостоятельно» <u>Задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - закреплять у детей умение самостоятельно выполнять знакомые, ранее изученные ритмические упражнения; - развивать мышцы кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; - развивать чувства ритма, координации движений, артистичности. 	4 занятия

	<p>Аэробика «Весёлый зоопарк»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учить передавать в движении характер музыки; - повторение связок упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног; - совершенствовать различные виды прыжков. 	<p>4 занятия</p>
--	---	------------------

6. Мониторинг по выявлению уровня освоения программы

диагностика - 2 раза в год (январь, май)

Оценка уровня развития:

3 балла: ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

2 балла: ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

1 балл: ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

Ранжирование успехов воспитанников:

высокий уровень: 21 - 18 баллов

средний уровень: 17 - 11 баллов

низкий уровень: 10 - 7 баллов

Содержание программы

Классическая - (базовая) аэробика «Весёлые кузнечики»

Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами; Разминка под музыку «2+2=4»; Акробатические упражнения: «ласточка», «петушок», «угол». Разучивание ритмической композиции «Кузнечик», муз. В. Шаинского; Психогимнастика: «Слушай хлопки!»;

Стретчинг: упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж: «Ладочки-мачалка», «Смываем водичку».

Фитбол-аэробика «Мы-циркачи»

Мотивация: «Циркачи-ловкие, смелые весельчаки». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «бодрый шаг», приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами; Разминка под музыку «Кузнечик»; Акробатические упражнения: «пистолет», «угол», «выпад». Разучивание ритмической композиции «Рыжий конь» (М. Боярский); Психогимнастика: «Слушай цокот!», «Капель». Стретчинг: упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.

Танцевальная аэробика «Зимушка-зима»

Мотивация: «Не страшны нам зимние морозы, если будем закаляться, физ-ой заниматься!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; скачки; прыжки со сменой ног Разминка под музыку «Кузнецик»; Акробатические упражнения: упор на руках; «шпагат», «мостик», «замок». Разучивание ритмической «Зима-холода!»(Губин); Психогимнастика: «Северный полюс», «Снежинки», «Котята»: Стретчинг: медленное круг.движ.головой; «Кошка выпускает когти»; растягивание внутр.мышц бедра; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.

Силовая аэробика «Богатыри»

Мотивация: «Хорошо быть сильным и смелым, как богатырь». Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями; Разминка под музыку «Зима – холода!»; Акробатические упражнения: «краб», «мостик», «перевороты». Разучивание гимнастического этюда «Богатери», песня А.ПАхмутовой «Сила богатырская»; Психогимнастика: «Штанга», «Кислый лимон»: Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

Классическая -(базовая) аэробика «Смелые моряки»

Мотивация: «Мы будем смелыми и закалёнными, как моряки». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые приёмы «становись!», «разойдись!»- муз.-подвиж. игра; ходьба, подскоки, махи руками и ногами из положения лежа; Разминка под музыку «Богатыри»; Акробатические упражнения: «ласточка», «берёзка», группировка в приседе и седе на пятках, с переходом в перекат вперед. Разучивание ритмической композиции «Моряки»(песня «Морячка» О.Газманова); Психогимнастика: «Не покажу!», «Два капитана»: Стретчинг: упражнения для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж: «Отдых на палубе».

Фитбол-аэробика «Цирковые лошадки»

Мотивация: «Мы хотим быть ловкими и быстрыми, как лошадки». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг, прыжки, выпады; Разминка под музыку «Морячка»; Акробатические упражнения: «пистолет», «угол», «выпад». Разучивание ритмической композиции «Свежий ветер» (муз. О.Газманова); Психогимнастика: «Что там происходит?», «Два клоуна»; Стретчинг: упражнения для растягивания мышц живота, для гибкости спины; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в игровой форме.

Танцевальная аэробика «Озорники»

Мотивация: «Мы весёлые, задорные ребята». Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; скачки вперед-назад; Разминка под музыку «Свежий ветер»; Акробатические упражнения: «краб», «мостик», «выпад». Разучивание ритмической композиции шуточного характера «Озорники», муз. М.Зацепина к к/ф «Кавказская пленница»; Психогимнастика: «Вот так позы», «На поляне»: Стретчинг: упражнения для растягивания мышц спины и боковой части туловища; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.

Силовая аэробика «Кавалеристы»

Мотивация: «Хорошо быть сильным и смелым, как кавалеристы». Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями; Разминка под музыку «Озорники»; Акробатические упражнения: «замок», «мостик», «боковые перевороты». Разучивание спорт. музыкально-ритмической композиции «Кавалеристы» (песня О.Газманова «Эскадрон»); Психогимнастика: «Кислый лимон»; «Упрямый мальчик»; Стретчинг: упражнения для

подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

9.Классическая -(базовая) аэробика «Олимпийские талисманы»

Мотивация: «Будем мы стройней фигурой и, конечно, здоровей!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, «открытый шаг», махи ногами; Разминка под музыку «Эскадрон»; Акробатические упражнения: «ласточка», «стрела», «берёзка», «перекаты»; Разучивание образно-игровой спорт. композиции «Талисманы» (песня «Сюрприз»); Психогимнастика: «Вот так позы!»; «Противоположные движения»; Стретчинг: упражнения для гибкости спины, для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности); Релаксация и самомассаж: «Ладошки-мачалка», «Смываем водичку».

10.Фитбол-аэробика «Танцуем сидя»

Мотивация: «Поскакали по тропинке, у ребят прямые спинки!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения; подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг; махи ногами; Разминка под музыку «Сюрприз»; Акробатические упражнения: «ножницы», «крылья», «велосипед». Разучивание ритмической композиции «Ногами топнем, руками хлопнем» (песня «22 притопа, 22 прихлопа...»); Психогимнастика: «Каждый спит», «Котята»; Стретчинг: упражнения для укрепления мышц живота, для гибкости спины; стопы; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в образно-игровой форме.

11.Танцевальная аэробика «Буратино»

Мотивация: «Буратино-мальчик смелый, гибкий, как гимнаст, держит позу, словно ас!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги в сторону, скрестные; скачки вперед-назад; прыжки со сменой ног; Разминка под музыку «22 притопа...» Акробатические упражнения: упор на руках; «шпагат», «мостик», «стрела», перевороты. Разучивание ритмической композиции «Буратино»; Психогимнастика: «Не покажу», «Снежинки», «Два клоуна»; Стретчинг: медленное круг.движ.головой; упр-я для подвижности лучезапястного сустава; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме - «Буратино отдыхает».

12.Силовая аэробика «Воробьиная дискотека»

Мотивация: «Дискотека – это класс, потанцуем же сейчас». Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями, махи ногами; Разминка под музыку «Буратино»; Акробатические упражнения: «замок», «мостик», «боковые перевороты», «тачка»; Разучивание спорт. музыкально-ритмической композиции «Воробьиная дискотека»; Психогимнастика: «Кислый лимон»; «Упрямый мальчик»; Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

13. Классическая -(базовая) аэробика «Чунга-чанга»

Мотивация: «Мы на острове живём и здоровье бережём!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «пружинка», «открытый шаг», махи ногами; Разминка под музыку «Воробьиная дискотека»; Акробатические упражнения: сочетание упр-ий в комплексе: «ласточка», «мостик», «берёзка», «перекаты»; Разучивание спорт.-танцевальной композиции «Чунга-Чанга» (муз.В.Шаинского); Психогимнастика: «Вот так позы!»; «Противоположные движения»; Стретчинг: упражнения для мышц стопы и голени, для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности); Релаксация и самомассаж: «Островок», «Смываем водичку».

Фитбол - аэробика «Весёлый мяч»

Мотивация: «Прыгаем, как мячики, девочки и мальчики!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения; подъём колена вверх, приставной шаг, прыжки, выпады; махи ногами; Разминка под музыку «Чунга-Чанга»; Акробатические упражнения: комбинация из пройденных элементов «Ванька-Встанька»; Разучивание

ритмической композиции «Улыбка»; Психогимнастика: «Капель», «Солнышко», «Прогулка»; Стретчинг: упражнения для гибкости спины; стопы и голени; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в игровой форме.

Классическая -(базовая) аэробика «Чунга-чанга»

Мотивация: «Мы на острове живём и здоровье бережем!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «пружинка», «открытый шаг», махи ногами; Разминка под музыку «Воробьиная дискотека»; Акробатические упражнения: сочетание упр-ий в комплексе: «ласточка», «мостик», «берёзка», «перекаты»; Разучивание спорт.-танцевальной композиции «Чунга-Чанга» (муз.В.Шаинского); Психогимнастика: «Вот так позы!»; «Противоположные движения»; Стретчинг: упражнения для мышц стопы и голени, для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности); Релаксация и самомассаж: «Островок», «Смываем водичку».

Итоговое занятие

Мотивация: «Мы молодцы!». Строевые упражнения; подъём колена вверх, приставной шаг, прыжки, выпады; махи ногами; Разминка под музыку «Чунга-Чанга»; Акробатические упражнения: комбинация из пройденных элементов «Ванька-Встанька»; Повторение ритмической композиции «Улыбка»; Психогимнастика: «Капель», «Солнышко», «Прогулка»; Стретчинг: упражнения для гибкости спины; стопы и голени Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в игровой форме.

Основные направления оздоровительной аэробики в детском саду:

- **Классическая (базовая) аэробика** – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

- **Танцевальная аэробика** – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

- **Фитбол – аэробика.** Фитбол (большой гимнастический мяч) - не только забавная игрушка, это еще и достаточно эффективный тренажер для самых разных проблемных зон. Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо. Гимнастика на фитболе - эта щадящая, но эффективная аэробика. Освоение и овладение техникой базовых шагов, составление связок, комбинаций на занятиях по фитбол – аэробике. Освоение техники упражнений для развития силы мышц: для верхнего и нижнего отделов прямой мышцы живота, для косых мышц живота, плечевого пояса и спины, для боковых мышц туловища и боковой поверхности бедра, статодинамические упражнения (используя мяч в качестве упругого сопротивления), на баланс и развитие силы крупных мышечных групп; овладения стретчингом. Совершенствование координации движений и чувства равновесия.

- **Силовая аэробика.** Освоение техники силовой подготовки, в которой рассматриваются значение силовой тренировки для оздоровления, улучшения телосложения. Овладение упражнениями с резиновыми амортизаторами, эспандером и гантелями.

- **Стретчинг («растягивание»).** Освоение и овладение упражнениями на гибкость, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Ознакомление с релаксацией на занятиях оздоровительной аэробикой.

Содержание образовательной деятельности

Двигательные упражнения

Классическая (базовая) аэробика

Овладение техникой базовых шагов:

Марш (march)- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;

Приставной шаг (step touch)- приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line);

«Виноградная лоза» (grape vine)- шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую;

V – шаг (v-step)- шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;

« Открытый шаг» (open step)- стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;

Подъем колена вверх (knee up, knee lift)- сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;

Махи ногами (kick)- махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);

Выпад (lunge)- выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;

Скрестный шаг (cross step)- скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;

Выставление ноги на пятку (heel touch), на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;

Бег на месте с продвижением в различных направлениях;

«Галоп» (gallop)- шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги;

Pendulum- прыжком смена положения ног (маятник);

Pivot turn- поворот вокруг опорной ноги;

Squat- полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь;

«Ту-степ» (two-step)- шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги;

Подскок (ship)- шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;

«Скип» (skip)- подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

Фитбол-аэробика

Освоение техники базовых шагов:

Приставной шаг (step-touch). И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом;

Шаг-касание (touch-step). И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок;

Марш (march). И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг;

Твист (twist). И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер;

Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach). И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;

Выпад (lunge). И.п.- то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
Махи ногами (kick). И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;
Подъём колена вверх (knee up, kneelift). Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

Танцевальная аэробика

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

Шаг вперед, назад – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;

Шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;

Скачки вперед – назад- выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги;

«Тач» в сторону – шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону);

«Тач» вперед-назад – выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;

Скользящие шаги – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;

«Кик» - махи вперед, в сторону, назад;

Прыжки на двух ногах – вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две;

Прыжки в выпадах – шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги;

Прыжок ноги врозь, ноги вместе – 1- прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2- пауза;

Прыжок ноги врозь, ноги скрестно – движение аналогично предыдущему, но заканчивается в скрестной стойке правая или левая впереди;

Прыжок согнув ноги – выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полёта и быстрого разведения ног перед приземлением.

Список литературы:

1. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №
2. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
3. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.
4. Кулик, Н.Н.Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва 2006г.
5. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно- практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012г.
7. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г. 8. « Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
9. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
10. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП . Детство-пресс., 2000.