

Управление образования и молодежной политики администрации
г. Владимира
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
г. Владимира «Детский сад № 116»

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 116»
Кузнецова А.А.
Приказ № 233-ог
от «30» мая 2024г.

Принята на заседании Педагогического совета
Протокол № 4
«30» мая 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Аэробика для детей»

Направленность – физкультурно-спортивная

Уровень сложности – ознакомительный

Возраст: 6-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Инструктор по физической культуре
Астафьева Вера Геннадьевна

г. Владимир, 2024г.

Содержание

Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы.....	6
1.3. Содержание программы.....	7
Учебно-тематический план.....	7
1.4. Планируемые образовательные результаты	10
Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график.....	11
2.2. Условия реализации программы.....	13
2.3. Формы аттестации.....	13
2.4. Методические материалы	14
2.5. Список литературы	17
Приложения	
Оценочные материалы.....	19
Лист внесения изменений в программу.....	20

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика для детей» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмом Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
- Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
- Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
- Порядком организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. № 629
- Письмом Минпросвещения России от 1 августа 2019 г. № ТС-1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ»
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования»
- Приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г. № 1022 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы

дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"

- Письмом Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;
- Распоряжением Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года»;
- Уставом МБДОУ "Детский сад № 116".

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Владимира "Детский сад № 116" (далее МБДОУ «Детский сад № 116») осуществляет образовательную деятельность в интересах ребёнка, общества и государства, обеспечивает охрану здоровья и создание благоприятных условий для разностороннего развития личности, в том числе возможность удовлетворения воспитанника в самообразовании и получении дополнительного образования.

Концептуальная идея

В основе Программы – концептуальные идеи основоположников теории и практики физического воспитания детей дошкольного возраста А.В. Запорожца, А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаевой, Т.Л.Богина, Е.И.Вавилова, М.Ю. Кистяковская, Т.И.Осокина, Н.Т.Терехова, Е.А.Тимофеева, а также Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.

Программа демонстрирует социальную значимость владения двигательными навыками в жизни человека. Аэробика является видом физической активности, гармонично сочетающим элементы шоу и зрелищных видов спорта (гимнастика, акробатика, танцы), относится к сложнокоординационным видам спорта, для двигательной деятельности которых характерны чрезвычайно высокие требования к технике движений и качеству ловкости.

Занятия физкультурно-спортивной направленности будут способствовать развитию у ребёнка чувства гармонии движений, повышению у детей общей культуры, расширению их кругозора, возможности осмысленно относиться к собственному телу, к его состоянию

Содержание программы реализует приоритетные направления физического воспитания: усвоение теоретических знаний из области физической культуры

и спорта, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Занятия детей по этой Программе способствуют снятию психического напряжения, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие, благоприятно воздействует на все системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную и т.д.). Занятия аэробикой не имеет медицинских противопоказаний, предполагает индивидуальный подход, что в целом отлично подходит для дошкольного возрастного периода, а также являются прекрасным средством разностороннего физического развития и эстетического воспитания ребенка.

Новизна программы

Программа гуманистически ориентирована, так как предлагаемая система разработана с учетом особенностей психомоторного развития старших дошкольников, реального уровня их физической подготовленности и включает новое направление в здоровьесберегающей технологии - танцевальная аэробика, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Новизна заключается в том, что программа включает новые направления в здоровьесберегающей технологии:

- танцевальная аэробика. Освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний;

- степ-аэробика. Специальные упражнения на степ-платформе вызывают у детей большой интерес к занятиям, у них формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры. У ребенка развивается общая выносливость и точность движений.

Актуальность программы.

Актуальность данной Программы в том, что:

- внедрение элементов аэробики в непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию способствует развитию у детей скорости реакции, точности ориентации в пространстве, укреплению костно-мышечной системы организма;

- она создает условия для продвижения обучающихся к физическому совершенству и позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу;

- Большое разнообразие движений, выполняемых в различных плоскостях пространства, способствует совершенствованию двигательной памяти и координационных способностей.

И так как есть социальный заказ со стороны родителей воспитанников, то разработка программы «Аэробика для детей» в ДОУ достаточно актуально и педагогически целесообразно.

Педагогическая целесообразность программы

Развитие ребенка дошкольного возраста невозможно без развития движений. А если движения происходят под музыку, то это способствует развитию таких физических качеств, как гибкость, пластичность, выносливость и грациозность движений.

Программа адаптирована к особенностям дошкольного образовательного учреждения с учетом возрастных особенностей детей.

Занятия по данной программе дают не только хороший внешний результат, они максимально способствуют формированию у детей чувства прекрасного, гармонии физического и духовного состояния, побуждение к проявлению творческих способностей, развитию лидерских качеств.

В основу программы положены:

- единство воспитания и обучения двигательной деятельности воспитанников;
- формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- развитие физических качеств (силовых, скоростных, в том числе гибкости, выносливости, координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта у детей

Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика для детей»:

- уровень – стартовый
- направленность – физкультурно-спортивная
- осуществляется на платной основе
- специфика реализации – подгрупповая, групповая
- количество детей в возрасте от 5 до 6 лет в подгруппах до 5 человек, что обусловлено возможностями места проведения занятий и используемым инвентарем
- форма обучения – очная,
- рассчитана на 1 год, 33 часа, 1 час в неделю, продолжительность одного занятия – 30 минут.
- классификация программы: модифицированная, ознакомительная, модульная

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель: Формирование устойчивого двигательного навыка при выполнении сложно-координационных движений.

Образовательные:

- Обучать основам техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники общеразвивающих упражнений;

Развивающие:

- развивать познавательные способности посредством выполнения двигательных действий, с помощью которых усваиваются элементарные знания об окружающем, познание собственного тела и своих многочисленных возможностей;
- развивать и совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на ловкость, гибкость и координацию);
- стимулировать функцию сердечно-сосудистой системы и координационных способностей,
- развивать культуру движений и телесной рефлексии;

Воспитательные:

- воспитывать положительное отношение к физическим упражнениям, подвижным играм;
- воспитывать командный дух, развивать коммуникативные навыки, привычку к здоровому образу жизни;
- способствовать развитию самоконтроля и самооценки;
- формировать стойкий интерес к занятиям физической культурой.
- способствовать приобретению практического опыта, путем участия в показательных выступлениях и спортивных праздниках.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Устный опрос
2.	Классическая аэробика	7	1	6	Практическая работа, устный опрос
3.	Фитбол-аэробика	8	1	7	Практическая работа, устный опрос
4.	Танцевальная аэробика	8	1	7	Практическая работа, устный опрос
5.	Степ-аэробика	8	1	7	Практическая работа, устный опрос
6.	Чемпионат по аэробике	1	0	1	Практическая работа
	ИТОГО	33	4,5	28,5	

Содержание:

Раздел № 1

Вводное занятие

Теория: Инструктаж по технике безопасности на занятиях по аэробике

Раздел № 2

Классическая аэробика «Весёлые ритмы»

Теория: Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами.

Практика:

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Веселые ритмы» под музыку «harris ford vs gordon_ doyl eat lisah das_geht boom shag_ragga radio edit_(zvukoff.ru)»;

Стретчинг: упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж. Под звуки природы Zvuki_prirody-Ruchej_Muzyka_dlya_Relaksacii.

Раздел № 3

Фитбол-аэробика «Попрыгунчики»

Теория: Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, «бодрый шаг», приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами.

Практика:

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Попрыгунчики» «Dlya+detey+-+Veselaya+Muzyka._(mp3top100.net)»;

Стретчинг: упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног с расслаблением в конце под звуки природы «релаксация пение птиц медленная музыка».

Раздел № 4

Танцевальная аэробика «Русский bit»

Теория: Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; плавные движения рук, движения русского народного танца.

Практика:

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Русский bit» «Orkestr-narodnyh-instrumentov-Russkaya-bystraya-kadril (mp3keks.com)»;

Стретчинг: медленное круговое движение головой; растягивание внутренних мышц бедра под музыку Orkestr-narodnyh-instrumentov-Berezka(mp3keks.com);

Релаксация и самомассаж под звуки природы Zvuki prirody-Ruchej Muzyka dlya Relaksacii.

Раздел № 5

Степ-аэробика «Топотушки»

Теория: Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера; основные шаги степ-аэробики.

Практика:

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Топотушки» под музыку «Илона, франц»;

Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища;

Релаксация и самомассаж под звуки природы «Zvuki prirody-Zvuki tropicheskogo lesa posle dozhdy».

Раздел № 6

Классическая - аэробика «Отважные моряки»

Теория: Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба, подскоки, махи руками и ногами из разных положений

Практика:

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Отважные моряки» под музыку «Яблочко»;

Стретчинг: упражнения для мышц боковой части туловища;

Релаксация и самомассаж: Zvuki Prirody. Muzyka Morya.

Раздел № 7

Фитбол-аэробика «Прыг-скок команда»

Теория: Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг, прыжки, выпады.

Практика:

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Прыг-скок команда» под музыку «Besheniy_lyagushonok-Drin-din-diridin»;

Стретчинг: упражнения для растягивания мышц живота, для гибкости спины под музыку.

Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног под звуки природы «релаксация пение птиц медленная музыка».

Раздел № 8

Танцевальная аэробика «Танцевальный микс»

Теория: Объяснение, показ под музыку и без музыки: основные шаги русского народного танца

Практика:

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Танцевальный микс» под музыку;

Стретчинг: упражнения для растягивания мышц спины и боковой части туловища;

Релаксация и самомассаж под музыку «Sacred Earth Muzyka dlya nastoyashego rasslableniya Yogi (mp3top100.net)».

Раздел № 9

Степ-аэробика «Загадочные шаги»

Теория: Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, основные шаги степ-аэробики

Практика:

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание спорт. музыкально-ритмической композиции «Загадочные шаги» под музыку «Chris Parker - Symphony 2011 skripichnaya tantsevalnaya muzika (get-tune.net)»;

Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса;

Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела под звуки природы Zvuki prirody-Pticy sverchki.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Знания по данной программе не могут подвергнуться жесткой аттестации, т.к. она направлена на формирование у воспитанников стремления к дальнейшему познанию себя, поиск новых возможностей реализации своего потенциала в комплексе.

Результативность занятий аэробикой будет различной, в силу индивидуальных особенностей детей.

1. *Образовательные:* По завершении обучения по программе дети смогут выполнять обширный комплекс физических упражнений и освоят технику общеразвивающих упражнений.

2. Освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем. У детей будут развиты физические качества (с преимущественной направленностью на ловкость, гибкость и координацию); культура движений и телесной рефлексии; координационные способности, а также будут развиты познавательные способности посредством выполнения двигательных действий, с помощью которых усваиваются элементарные знания об окружающем.

3. *Воспитательные:* Занятия по программе помогут развитию самоконтроля и самооценки, а также будут способствовать воспитанию командного духа, развитию коммуникативных навыков, привычки к здоровому образу жизни. У детей сформируется стойкий интерес к занятиям физической культурой, в частности к аэробике, а также дети приобретут практический опыт путем участия в показательных выступлениях и спортивных праздниках.

Данная программа способствует комплексному решению образовательных, развивающих и воспитательных задач.

РАЗДЕЛ №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ раздела, название	Темы занятий	Кол-во часов	Форма организации занятия	Средства обучения	Месяц
Раздел № 1 Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по аэробике	1	Организованное занятие	аудиозапись	сентябрь
Раздел № 2 Классическая аэробика «Весёлые ритмы»	Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами;	1	-//-	ТСО, аудиозапись	сентябрь
	Ритмическая композиция «Веселые ритмы»	2	-//-	ТСО, аудиозапись	сентябрь
Раздел № 3 Фитбол-аэробика «Попрыгунчики»	Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами;	1	-//-	ТСО, аудиозапись, мячи-фитболы	октябрь
	Ритмическая композиция «Попрыгунчики»	3	-//-	ТСО, аудиозапись, мячи-фитболы	октябрь
Раздел № 4 Танцевальная аэробика «Русский bit»	Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; плавные движения рук, движения русского народного танца.	1	-//-	ТСО, аудиозапись	ноябрь

	Ритмическая композиция «Русский bit»	3	-//-	ТСО, аудиозапись	ноябрь
Раздел № 5 Степ-аэробика «Топотушки»	Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера; основные шаги степ-аэробики.	1	-//-	ТСО, аудиозапись, степ-платформа	декабрь
	Ритмическая композиция «Топотушки»	3	-//-	ТСО, аудиозапись, степ-платформа	декабрь
Раздел № 6 Классическая аэробика «Отважные моряки»	Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба, подскоки, махи руками и ногами из разных положений	1	-//-	ТСО, аудиозапись	январь
	Ритмическая композиция «Отважные моряки»	3	-//-	ТСО, аудиозапись	январь
Раздел № 7 Фитбол-аэробика «Прыг-скок команда»	Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг, прыжки, выпады	1	-//-	ТСО, аудиозапись, мячи-фитболы	февраль
	Ритмическая композиция «Прыг-скок команда»	3	-//-	ТСО, аудиозапись, мячи-фитболы	февраль
Раздел № 8 Танцевальная аэробика «Танцевальный mix»	Объяснение, показ под музыку и без музыки: основные шаги русского народного танца	1	-//-	ТСО, аудиозапись	март
	Ритмическая композиция «Танцевальный mix»	3	-//-	ТСО, аудиозапись	март
Раздел № 9 Степ-аэробика	Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного	1	-//-	ТСО, аудиозапись, степ-платформа	апрель

«Загадочные шаги»	характера, основные шаги степ-аэробики				
	Спортивная музыкально-ритмическая композиция «Загадочные шаги»	3	-//-	ТСО, аудиозапись, степ-платформа	апрель
Раздел № 10 Чемпионат по аэробике	Итоговое мероприятие по усвоению детьми различных техник	2	-//-	ТСО, аудиозапись, мячи-фитболы, степ-платформа	май

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

Для организации занятий по программе «Аэробика для детей» необходимо:

Спортивный зал,

Для освоения данной программы необходимо наличие отдельного зала.

Для реализации программы необходимы:

- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- специальная форма и обувь для занятий;
- специальный инвентарь для степ-аэробики: степ-платформа; мячи-фитболы, коврики для занятий на полу; обручи легкие пластмассовые, мячи среднего размера, гимнастические палки большие и маленькие - на каждого ребенка;
- шнур яркий длиной 3-4 метра;

Картотека игр, способствующая развитию музыкального слуха, чувства ритма, которые необходимы для занятий по фитнесу.

Картотека «Игровой самомассаж»- упражнения по игровому самомассажу;

Картотека «Музыкально-ритмические игры» - подборка различных музыкальных игр на развитие творческого воображения и фантазии;

Картотека «Разминки»-подборка разминок по теме для начала занятия;

Картотека упражнений на дыхание.

Обязательная одежда и обувь для занятия:

Для девочек: гимнастический купальник и лосины, гимнастические полутапочки.

Прически должны быть аккуратными (волосы убраны с лица и собраны в «пучок»).

Для мальчиков: футболка, спортивные шорты, чешки.

Информационное обеспечение

Для демонстрации иллюстративного материала по темам программы – компьютер, проектор, либо телевизор.

Грамотный подбор музыкального сопровождения очень важен при организации занятий по физическому развитию дошкольников с использованием элементов аэробики.

Для аэробических композиций - ритмичные, весёлые и зажигательные композиции, подобранные в соответствии с возрастом детей, обеспечат эмоциональный отклик, будут способствовать чёткому выполнению движений.

Музыкальные произведения должны быть длительностью 1,5 - 2 минуты

Требования к подбору 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.

Кадровое обеспечение

В реализации программы принимает участие педагог имеющий среднеспециальное или высшее педагогическое дошкольное образование.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

В начале обучения по программе проводится входящая диагностика для определения уровня развития детей. Результаты диагностики фиксируются в таблице результатов педагогической диагностики.

Итоговая аттестация осуществляется по результатам обучения при завершении освоения всего объема программы в конце учебного года (май).

Педагогическая диагностика в рамках данной программы направлена на определение развития двигательных навыков детей.

Демонстрация образовательных результатов проводится в конце учебного года.

Об итогах работы и достигнутых результатах педагог оформляет аналитическую справку. Методы проведения педагогической диагностики усвоения ДОП: опрос, беседа, наблюдение.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Основной формой организации учебно-воспитательного процесса по программе является учебное занятие.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- индивидуальная,
- работа в парах,
- работа в малых группах.

В структуре занятия по аэробике для дошкольников рекомендуется следующая последовательность выполнения упражнений:

имитационные упражнения → дыхательные упражнения, ходьба, упражнения с хлопками → разновидности прыжков, имитационные упражнения → повторение серии упражнений подготовительной части → разучивание основного комплекса (имитация «уборки», «стирки», русский народный танец, «СаФи-Дансе») → повторение разученного комплекса 3 раза в быстром

темпе → дыхательные упражнения, партерная часть с мячами, гантелями, фитболами → игровые задания → упражнения на внимательность и координацию → игра.

Применяемые методы и приемы:

Наглядный метод

- двигательный показ под музыку педагогом.
- показ движений в упражнениях;
- показ под музыку сюжетно-образных движений;
- показ элементов народных, бальных, эстрадных танцев под музыку (под счёт);
- показ ребёнком движения.

Словесный метод

- беседа о характере музыки, средствах её выразительности.
- образный рассказ о новом танце;
- пояснения в ходе выполнения движений;
- напоминание о правильности, образности движений;
- объяснение;
- оценка, поощрение.

Практический метод (многократное выполнение конкретного музыкально-ритмического движения).

- упражнения для развития музыкально-ритмических навыков детей (изменение движений в соответствии с характером музыки, регистровых изменений, динамических оттенков, темповых изменений, метроритма);
- подготовительные упражнения (освоение в интересной, занимательной форме танцевальных движений);
- последовательное разучивание материала.

Игровой метод

- обыгрывание упражнений.
- сюжетные игры для организации детской деятельности.

Методические рекомендации.

Структура занятия по аэробике состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Первая (вводная) часть занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ-аэробике или музыкально-ритмических композиций.

Вторая (основная) часть включает силовую тренировку - важную составляющую любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели, жгуты, эспандеры), упражнения на степ-платформе, мячами, отжимания от пола, качание пресса, подтягивания и т.д.

Элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, подлезание или кувырки) также способствуют развитию силы. Занятия в стиле step by step направлены на освоение навыков равновесия. Они включают упражнения на мягком бревне: в младших группах - ходьба по бревну, в старших группах - различных шагов на нем.

В основную часть занятия можно включить элементы художественной гимнастики (упражнения с мячами, обручами, лентами и скакалками).

Подвижные игры – одна из составляющих основной части занятия. Их подбирают с учетом сложности двигательных действий и интереса для детей. Подвижная игра – это игра умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей.

Цель третьей (заключительной) части занятия — восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Лучше всего в этой части занятия использовать дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга. Они помогают снять напряжение в мышцах.

Для поддержания интереса к упражнениям можно использовать стихи, загадки, речевки.

Основные средства «Аэробики для детей»: физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности, выполняемые без предметов, с предметами (мяч, гимнастическая палка, гантели и др.) и на снарядах (гимнастической скамейке, спортивных комплексах, фитболах).

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, не растягивание и расслабление мышц, танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной массы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, двигательных способностей. Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия, пальчиковую гимнастику, силовую гимнастику, футбол-гимнастику, специальные спортивные упражнения, элементы танцевальной аэробики.

Во время занятий **степ-аэробикой** требуется соблюдать несколько простых, но важных правил:

- Подъем на платформу осуществляется за счет работы ног, а не спины;
- Ступню на платформу ставить полностью;
- Спину всегда держать прямо;
- Не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или рукой больше одной минуты;
- Чередовать нагрузку во время выполнения упражнений.
- За полчаса до занятий выпить воды. Это связано с большой интенсивностью нагрузки и повышением потоотделением во время движений.

Танцевальная аэробика - один из самых приятных видов гимнастики, основана на одноименных музыкальных и танцевальных стилях, логично и последовательно соединенных с элементами современной хореографии и эстрады, а также с упражнениями спортивного характера. Укрепляет мышцы, особенно нижней части тела, стимулирует работу сердечно - сосудистой системы, улучшает координацию движений и осанку.

В танцевальной аэробике существуют свои принципы движений, а именно:

- полицентрика - движения, изначально исходящие из разных центров и осуществляемые таким образом, что разные части тела работают независимо друг от друга, часто с одинаковой скоростью и амплитудой;
- изоляция - движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой;
- мультипликация - одно движение, раскладывающееся на множество составляющих за одну ритмическую единицу;
- оппозиция - движение, намеренно нарушающее прямую линию с целью противопоставления одной части тела другой;
- противодвижение (вариант оппозиции) - движение одной части тела навстречу другой.

Акробатические упражнения – является одним из спортивных видов гимнастики, где положительно влияют не только на двигательные способности физических качеств, но и на улучшение телосложения, на выработку правильной осанки – что особенно важно, так как в более позднем возрасте исправить ее дефекты значительно труднее.

Использование акробатических упражнений дает не только возможность обогатить и расширить круг доступных ребенку движений, но и формирует устойчивый интерес и желание заниматься спортом, формируются навыки обращения со спортивным оборудованием (ленточки, обручи, мячи, скакалки).

Работа базируется по принципу дидактики «от простого к сложному» и принципу оздоровительной направленности: правило – «не навреди здоровью», разнообразие и новизна в подборе акробатических упражнений.

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. Утренняя и лечебная гимнастика, занятия, игры, упражнения, комплексы. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – Волгоград. Издательство Учитель, 2017г.

2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат для детей от 3-5 лет Пособие для педагогов дошкольных учреждений. Москва. Издательство Творческий центр Сфера, 2013г.

3. Банникова Л.П. Программа оздоровления детей в ДОУ. Методическое пособие. – Москва. Издательство Творческий центр Сфера, 2008г

4. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения Пособие для педагогов дошко. учреждений. – Москва.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2017г.
5. Галанов А.С. Игры, которые лечат для детей от 1-3 лет Пособие для педагогов дошко. учреждений. Москва. Издательство Творческий центр Сфера, 2009г.
6. Коновалова Н.Г. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Комплекс упражнений, сюжетно-ролевое сопровождение. Пособие для педагогов дошко. учреждений. – Волгоград. Издательство Учитель 2017г.
7. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е., Ритмическая гимнастика (методическое пособие) Издательство «Познание», 2001г.
8. Потапчук А.А. Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. СПб., 1999г.
9. Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4-7 лет. Кинезиологическая и дыхательная гимнастика, комплексы утренних зарядок. Пособие для педагогов дошко. учреждений. Волгоград Издательство Учитель, 2009г.
10. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду. Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. Москва. Издательство Аркти, 2016г.
11. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Пособие для педагогов дошко. учреждений. – Москва. Издательство Творческий центр Сфера, 2014г
12. Сулим Е.В. Е.В. Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников. Пособие для педагогов дошко. учреждений. Издательство Творческий центр Сфера, 2016г.
13. Сулим Е.В. Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет Пособие для педагогов дошко. учреждений. – Москва, Издательство Творческий центр Сфера 2013г
14. Степаненкова Э.С. Сборник подвижных игр Пособие для педагогов дошко. учреждений. – Москва.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016г.
15. Токаева Т.Э. Будь здоров, дошкольник. Программа физического развития детей 3-7 лет. Методическое пособие. – Москва, Издательство Творческий центр Сфера 2016г.
16. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г, Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» / Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
17. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт», 2003 г.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы подведения итогов

диагностика - 2 раза в год – начало и конец учебного года

№ п/п	ФИО	владеет комбинациями и упражнениями на фитболах	владеет комбинациями и упражнениями на степ-платформах.	знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальной азробике	владеет техникой основных движений классической азробики	самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки	развита координация движений рук и ног, быстрая реакция	развито чувство ритма и равновесия	Всего баллов	Уровень усвоения

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

Лист внесения изменений и дополнений в программу

№ п/п	Дата	Характеристика изменений	Основание изменений	Реквизиты документа, которым закреплено изменение	Подпись педагога
1					
2					
3					
4					
5					
6					