

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА- ДЕТСКИЙ САД №22»
ЛЕВОКУМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от 31.08.2023г

«Утверждаю»
заведующий МКДОУ
«ЦРР – детский сад №22»
М.Ф.Швоева



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Я двигаюсь»
Возраст обучающихся: 5- 6 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
инструктор
по физической культуре,
Харыба Н.С.

с Левокумское
2023-2024г.

Содержание.

№	Разделы	Страницы
1.Целевой раздел		
1.1	Пояснительная записка (цель и задачи программы, принципы, подходы к формированию Программы).	
1.2	Планируемые результаты освоения Программы.	
1.3	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.	
2.Содержательный раздел.		
2.1	Описание образовательной деятельности по программам дополнительного образования по направлениям развития воспитанников.	
2.2	Учебный (тематический) план.	
2.3	Содержание учебного (тематического) плана.	
2.4	Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников.	
3.Организационный раздел.		
3.1	Психолого- педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка.	
3.2	Организация развивающей предметно- пространственной среды.	
3.3	Режим осуществления дополнительной образовательной деятельности.	
3.4	Методические материалы.	
3.5	Список литературы.	

1.Целевой раздел.

1.1.Пояснительная записка.

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (далее - Порядок) регулирует организацию и осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, в том числе особенности организации образовательной деятельности для обучающихся с ОВЗ, детей-инвалидов и инвалидов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее по тексту ДООП) «Я двигаюсь» составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- [Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629](#) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарных правил [СП 2.4.3648-20](#) "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573);
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МКДОУ «ЦРР-детский сад №22» Левокумского муниципального округа Ставропольского края (приказ №49-од от 01.02.2023 г.).

Дополнительная общеобразовательная программа ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Цель: способствовать развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

Задачи:

Образовательные :

- обучение связкам и блокам с использованием основных движений в танцевальном стиле
- обучение технике основных базовых танцевальных шагов;
- обучение самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;

Развивающие:

-Развитие координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости.

-развивать координации движений рук и ног, быстроту реакции.

-развивать чувство равновесия;

Воспитательные:

-воспитывать трудолюбие, целеустремленность и самостоятельность

-воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности.

-воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества и т.д.).

Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Принципы: индивидуализации дошкольного образования (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);

- содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
- партнерства с семьей;
- приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастной адекватности (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёта этнокультурной ситуации развития детей.

Подходы к формированию Программы:

- 1) личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности;
- 2) деятельностный подход связан с возрастными особенностями ребенка при включении в образовательную деятельность;
- 3) аксиологический (ценностный) подход, предусматривающий организацию развития и воспитания на основе общечеловеческих ценностей ;
- 4) компетентностный подход, в котором основным результатом образовательной деятельности становится формирование готовности воспитанников самостоятельно действовать в ходе решения актуальных задач;
- 5) диалогический (полисубъектный) подход, предусматривающий становление личности, развитие ее творческих возможностей, самосовершенствование в условиях равноправных взаимоотношений с другими людьми;
- 6) системный подход – как методологическое направление, в основе которого лежит рассмотрение объекта как целостного множества элементов в совокупности.

1.2. Планируемые результаты реализации программы.

Дети будут знать:

Основы воздействия двигательной активности на организм детей. Способы сохранения и укрепления здоровья.

Значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья

Дети будут уметь:

- владеть основными базовыми шагами и движениями аэробики для данного возраста
- развивать творческое мышление, память, воображение умение выражать эмоции.
- эмоционально-положительное относится к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

1.3.Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

- освоят технику базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений :
- усовершенствуют координацию движений и чувства равновесия;
- развуют координацию движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом.

Диагностическое обследование воспитанников по программе дополнительного образования

№	Ф.И. ребёнка	Первичное обследование							Общий уровень	Вторичное обследование							Общий уровень
		1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7	

2. Содержательный раздел

2.1Описание образовательной деятельности по программам дополнительного образования по направлениям развития воспитанников

Направленность ДООП- физкультурно-спортивная.

Новизна программы- данной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в комплексном решении задач активизации и развитии двигательной деятельности дошкольников : физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их двигательных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей (физическое развитие, познавательное развитие, социально – коммуникативное развитие, речевое развитие, художественно – эстетическое развитие) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с

федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного образования

Актуальность программы

Оздоровительная аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность детей и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий. Образовательная политика на современном этапе формулирует новые задачи, стоящие перед дошкольным образовательным учреждением. С одной стороны это требования к особым компетенциям воспитанников: подготовка ребенка к жизни в современном динамичном мире, формирование таких качеств, которые определяют облик современного человека и обеспечивают ему успешность жизнедеятельности. К ним можно отнести: готовность и способность делать выбор, сотрудничать, проявлять толерантность, проявлять творчество, ставить и решать проблемы, воспринимать окружающий мир как единую систему, быть мобильным и готовым обучаться всю жизнь. Кроме этого современный человек должен обладать развитым правосознанием, позволяющим строить правовое государство, эффективно действовать в нем, соблюдать и защищать права человека, т.е. быть человеком, владеющим правовой культурой. С другой стороны современный детский сад должен стать открытым, мобильным, быстро реагировать на все изменения и выстраивать деятельность в соответствии с интересами и ожиданиями детей, родителей, общества в целом и государства.

2.2.Учебный - тематический план. «Я двигаюсь»

Месяц	Тема, вид ОД	Задачи	Всего часов	Оборудование
Сентябрь	Классическая - (базовая) аэробика «Весёлые человечки»	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия аэробикой (разминка, аэробная часть, заминка, стретчинг). - освоение 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.	4 ч.	Магнитофон.

октябрь	Танец «Взрослые и дети»	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений . - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.	5 ч.	Магнитофон, коврики маты.
ноябрь	Танцевальная аэробика «Дети Земли»	- освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - развивать мышцы шеи, ног; плавность движений; - правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера; - учить выражать различные эмоции (радость, гнев, стыд и т.д.)	4 ч.	Магнитофон, коврики маты.

декабрь	Аэробика «Я танцую»	- освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; - учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; - развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; - развивать чувства ритма, координации движений, артистичности.	4 ч	Магнитофон, коврики маты,.
январь	«Маленькие гномики»	-развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта; -освоения упражнений общего воздействия; упражнения танцевального характера; -умение сочетать движения с музыкой и словом; -формировать умение чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса.	3ч.	Магнитофон, коврики маты,

февраль	силовая-аэробика «Воздушные шарики»	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия; - изучение комбинаций и упражнений - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины.	4 ч.	Магнитофон, маты.
март	Танцевальная аэробика «Дети всей земли»	- освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки; - развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног; - развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления.	4 ч.	Магнитофон, коврики маты.

апрель	аэробика «Мы вместе»	- Учить передавать в движении характер музыки; - изучение комбинаций и 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;	4ч.	Магнитофон, маты
--------	-------------------------	--	-----	------------------

май	Аэробика с мячом «Детство»	- освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; - овладение упражнениями с эспандерами и гантелями; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; - развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; - развивать чувства ритма, координации движений, артистичности.	Зч.	Магнитофон, коврики маты,.
-----	----------------------------	---	-----	----------------------------

май	Итоговое занятие	- повторение комбинаций и 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; - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами;	1ч.	
		Всего	36 часов	

2.3.Содержание учебного (тематического) плана.

месяц	задачи	Водная часть	Основная часть	Заключительная часть	часы
сентябрь	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия аэробикой (разминка, аэробная часть, заминка, стретчинг). - освоение 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	строевые упражнения, марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами; Разминка под музыку «2+2=4»; Акробатические упражнения: «ласточка», «петушок», Психогимнастика: «Слушай хлопки!»;	Разминка под музыку «2+2=4»; Акробатические упражнения: «ласточка», «петушок», Психогимнастика: «Слушай хлопки!»; Стретчинг: «Уголок». Разучивание ритмической композиции «Весёлые человечки», упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж: «Разотрём – ладошки».	Подвижная игра «Зеркало»	4 часа

	ние защитных сил организма.				
октябрь	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений . - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.	. Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «бодрый шаг», приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами	Мотивация: «Взрослые и дети большие друзья». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «бодрый шаг», приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами; Разминка под музыку «Весёлые человечки» одиночных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра; Релаксация и самомассаж: поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.	Релаксация и самомассаж: поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме Подвижная игра «Сад»	4часа
ноябрь	- освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно	Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; скачки; прыжки со сменой ног Разминка под музыку «Взрослые и дети;	Акробатические упражнения: упор на руках; «шпагат», «мостик», «замок». Разучивание ритмической гимнастики «Дети Земли» Психогимнастика : «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	4часа

	изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - развивать мышцы шеи, ног; плавность движений; - правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера; - учить выражать различные эмоции (радость, гнев, стыд и т.д.)			игрово й Подви жная игра «Танец природ ы»	
декабрь	- освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; - учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; - развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; - развивать чувства ритма, координации движений, артистичности.	Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями; Разминка под музыку «Дети Земли»;	Акробатические упражнения: «краб», «мостик», «перевороты». Разучивание гимнастического этюда «Я танцую»;	Психо гимнастика, Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдель	4час а

				ных частей тела в образной игровой форме. Подвижная игра «крокодилы»	
Январь	-развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта; -освоения упражнений общего воздействия; упражнения танцевального характера; -умение сочетать движения с музыкой и словом; -учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса.	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 «Я танцую»;	Акробатические упражнения: «ласточка», «берёзка», группировка в приседе и седе на пятках, с переходом в перекат вперед. Разучивание ритмической композиции «Маленькие гномики»	Психогимнастика: «Не покажу!», «Два капитана»: Стретчинг: упражнения для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж Подвижная игра «Перебежки»	4часа

февраль	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия; - изучение комбинаций и упражнений - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины.	Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг, прыжки, выпады; Разминка под музыку «Маленькие гномики»;	Акробатические упражнения: «пистолет», «угол», «выпад». Разучивание ритмической композиции «Воздушные шарики	Психогимнастика: «Что там происходит?», «Два клоуна»; Стретчинг: упражнения для растягивания мышц живота, для гибкости спины; Релаксация и самомассаж поглаживание рук, ног в игровой форме Подвижная игра «Танец огня»	4часа
март	- освоение техники основных базовых танцевальных шагов;	Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; скачки	Акробатические упражнения: «краб», «мостик», «выпад». Разучивание ритмической композиции «Дети всей	Релаксация и самомассаж: поглаживание	4часа

	- разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки; - развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног; - развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления.	вперед-назад; Разминка под музыку «Воздушные шарики»	Земли», Психогимнастика: «Вот так позы», «На поляне»: Стретчинг: упражнения для растягивания мышц спины и боковой части туловища;	отдельных частей тела в определённом порядке в образной игровой форме. Подвижная игра «Ручеек»	
апрель	- Учить передавать в движении характер музыки; - изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия;	Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями; Разминка под музыку «Дети всей Земли	Акробатические упражнения: «замок», «мостик», «боковые перевороты». Разучивание спорт. музыкально-ритмической композиции «Мы вместе»: «Кислый лимон»; «Упрямый мальчик»;	Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса;	4 часа

	- умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног; - совершенствовать различные виды прыжков;			Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образной игровой форме Подвижная игра «Построй пирамиду».	
май	освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; - овладение упражнениями с султанчиками - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; - развивать кисти рук,	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 «Хорошее настроение»; Акробатические упражнения:	Разучивание образно-игровой спорт. композиции «Детство» Психогимнастика: «Вот так позы!»; «Противоположные движения»;	Релаксация и самомассаж: «Ладони-мачалка», «Смываем водичку». Подвижная игра «Распутать верёвочку»	2 часа

	мышцы плечевого пояса и плеч; - развивать чувства ритма, координации движений, артистичности.	«ласточка», «стрела», «берёзка», «перекаты»; Стретчинг: упражнения для гибкости спины, для растягивания сгибателей бедра			
--	---	--	--	--	--

2.4.Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников.

Ведущая цель взаимодействия детского сада с семьей - создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Взаимодействие с родителями:

- памятки;
- выставки фотографий;
- анкетирование,
- итоговое мероприятие.

3.Организационный раздел.

3.1.Психолого- педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка.

Для успешной реализации Программы дополнительного образования должны быть обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- поддержка родителей (законных представителей) воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Важнейшим условием реализации Программ дополнительного образования является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а образовательные ситуации должны быть увлекательными.

Важнейшие образовательные ориентиры:

- обеспечение эмоционального благополучия детей;
- создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;
- развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии ответственности);

Развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности.

3.2.Организация развивающей предметно- пространственной среды.

Развивающая предметно-пространственная среда группы соответствует требованиям ФГОСДО. Она содержательно-насыщенная, развивающая; трансформируемая; полифункциональная; вариативная; доступная; безопасная; эстетически-привлекательная.

Предметно-пространственная среда предусматривает решение задач:

1. Обеспечение условий для развития познавательных и творческих способностей детей.

2. Поддержание познавательной активности, инициативности, обеспечение их дальнейшего роста.
3. Создание условий для реализации усвоенных на занятиях способов деятельности, приобретенных знаний.
4. Создание условий для эмоционального проживания ребенком различных ситуаций с целью осмысления воспринятых содержаний.

3.3.Режим осуществления дополнительной образовательной деятельности.

Возраст обучающихся : дети от 5 до 6 лет;

Сроки реализации программы 1 год;

Форма организации образовательного процесса: групповая. При реализации дополнительной общеобразовательной программы используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований, установленных законодательством Российской Федерации .

Содержание программы ориентировано на добровольную группу воспитанников. Прием детей в творческое объединение производится на основе письменного заявления родителей (законных представителей). Специальных требований к знаниям и умениям, состоянию здоровья учащихся при приеме нет. Воспитательно-образовательный процесс организуется в группе на постоянной основе.

Расписание занятий объединения составлена с учетом режима пребывания детей в МКДОУ «ЦРР-детский сад №22», осуществляющий образовательную деятельность, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Виды занятий определяются содержанием программы. В основном используются игры, комбинированные занятия, практические занятия, мастер-классы, круговые тренировки.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 25 минут, всего- 36 занятий в год.

3.4Методическое обеспечение программы.

Перечень учебно – методического обеспечения:

Оборудование спортивное:

1. Спортивный зал;
2. Мячи для занятия аэробикой;
3. Спортивные коврики;
4. Гимнастические маты;

Вспомогательное оборудование:

Магнитофон; флеш-носители, диски; схемы;

5. Комплект для контроля за показателями физической подготовленности;

Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря

Информационное обеспечение:

1. Оформление спортивного уголка.
2. Банк данных (разработка конспектов ,сценариев ,консультации для родителей, беседы для детей)

Основные методы , используемые для реализации программы:

- игровой
- метод аналогий
- словесный
- практический
- наглядный

3.5.Список литературы.

Ю.Ф. Змановский «Здоровый дошкольник» .

Приложение

1.Классическая - (базовая) аэробика «Весёлые человечки»

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», Психогимнастика:«Слушай хлопки!»;

Стретчингугол».Разучивание ритмической композиции «**Весёлые человечки**», упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж: «Разотрём – ладошки».

2.Аэробика «Взрослые и дети»

Мотивация: «Взрослые и дети большие друзья». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «бодрый шаг», приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами; Разминка под музыку «Весёлые человечки» одиночных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра; Релаксация и самомассаж: поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.

3. Танцевальная аэробика «Дети Земли»

Мотивация: «Дети всей Земли должны жить дружно» Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; скачки; прыжки со сменой ног Разминка под музыку «Взрослые и дети»; Акробатические упражнения: упор на руках; «шпагат», «мостик», «замок». Разучивание ритмической гимнастики «Дети Земли» Психогимнастика : «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.

4. Аэробика «Я танцую»

Мотивация: «Движение – это жизнь». Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками . Разминка под музыку «Дети Земли» Акробатические упражнения: «краб», «мостик», «перевороты». Разучивание гимнастического этюда «Я танцую»; Психогимнастика, Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

5. Классическая -(базовая) аэробика «Маленькие гномики»

Мотивация: «Мы будем смелыми и закалёнными, как лесные гномики». 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 «Я танцую»; Акробатические упражнения: «ласточка», «берёзка», группировка в приседе и седе на пятках, с переходом в перекат вперед. Разучивание ритмической

композиции «Маленькие гномики» Психогимнастика: «Не покажу!», «Два капитана»: Стретчинг: упражнения для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж.

6.Аэробика «Воздушные шары»

Мотивация: «Будьте лёгкими и красивыми , как шары». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг, прыжки, выпады; Разминка под музыку «Маленькие гномики»; Акробатические упражнения: «пистолет», «угол», «выпад». Разучивание ритмической композиции «Воздушные шары» Психогимнастика: «Что там происходит?», «Два клоуна»; Стретчинг: упражнения для растягивания мышц живота, для гибкости спины; Релаксация и самомассаж поглаживание рук, ног в игровой форме.

7.Танцевальная аэробика «Дети всей Земли»

Мотивация: «Мы весёлые, задорные ребята» . Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; скачки вперед-назад; Разминка под музыку «Воздушные шары»; Акробатические упражнения: «краб», «мостик», «выпад». Разучивание ритмической композиции «Дети всей Земли», 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.

8 . Аэробика «Мы вместе»

Мотивация: «вместе мы сила».Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями; Разминка под музыку «Дети всей Земли»; Акробатические упражнения: «замок», «мостик», «боковые перевороты». Разучивание спорт. музыкально-ритмической композиции 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. Аэробика с мячом «Детство»

Мотивация: «Детства это счастливая пора». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, «открытый шаг», махи ногами; Разминка под музыку «Мы вместе»; Акробатические упражнения: «ласточка», «стрела», «берёзка», «перекаты»; Разучивание образно-игровой спорт. композиции «Детство»

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. Итоговое занятие

Мотивация: «Мы молодцы!». Строевые упражнения; подъём колена вверх, приставной шаг, прыжки, выпады; махи ногами; Разминка под музыку «Л»;

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.

Общая структура образовательной деятельности

Часть занятия	Направленность и продолжительность части занятия	Зона воздействия и направленность упражнений	Основные упражнения	Указания
1.Подготовительная	1.Разминка; разогревание (Warmup). 5-мин.	1.Локальные (изолированные) движения частями тела; совмещения, движения для обширных мышечных групп.	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой; полуприседы, выпады, движение туловищем, варианты шагов на месте и с	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой; Упр-я на координацию и усиление кровотока выполнять в

2.Основная			перемещениями в сочетании с движениями руками.	среднем темпе с увеличением амплитуды.
	2.Стретчинг-упражнения на гибкость (Stretching)	2.Изолированные движения для мышц бедра и голени.	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений.
	1.Аэробная часть (Aerobics). 15 мин.	1.Аэробная разминка (3-7 мин.)	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками.	Разучивание танцевальных соединений в сред. Темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях.
		2. «Аэробный пик» (10-15 мин.)	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки с сочетаниями с движениями руками.	Выполнение сочетаний – «блоков» упражнений на месте и с перемещениями и в разных направлениях, увеличение нагрузки, амплитуды и интенсивности движений.
		3.Первая аэробная «заминка» (2-3 мин).	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками; сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра.	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений; движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе,

				сочетаются с дыханием, темп движений замедляется.
	2.Упражнения на полу (Floorwork)-фитнес (5-7 мин.)	1.Упражнения для мышц туловища, бедра.	В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины; приводящих и отводящих мышц бедра.	Выполнять от 1 до 3 серий по 5-10 раз повторений движений, в зависимости от уровня подготовленности ребёнка.
		2.Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях.	Можно использовать упражнения с утяжелителями, амортизаторами и, на тренажерах.
3. Заклочительная	«Вторая заминка» - «остывание» Снижение нагрузки (Cooldown) 5 мин.	«Глубокий стретч». Упражнения на гибкость, «общая заминка».	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса.	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.

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 техники 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:

1. **Марш (march)**- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;
2. **Приставной шаг (steptouch)**- приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line);
3. **«Виноградная лоза» (grapevine)**- шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую;
4. **V – шаг (v-step)**- шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;
5. **«Открытый шаг» (openstep)**- стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;
6. **Подъем колена вверх (kneeup, kneelift)**- сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;

7. **Махи ногами (kick)**- махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);
8. **Выпад (lunge)**- выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
9. **Скрестный шаг (crossstep)**-скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;
10. **Выставление ноги на пятку (heeitoch)**, на носок (toetouch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;
11. **Бег на месте** с продвижением в различных направлениях;
12. **«Галоп» (gallop)**- шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги;
13. **Pendulum**- прыжком смена положения ног (маятник);
14. **Pivotturn**- поворот вокруг опорной ноги;
15. **Squat**-полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь;
16. **«Ту-степ» (two-step)**- шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги;
17. **Подскок (ship)**- шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;
18. **«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:

1. **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;
2. **Шаг-касание (touch-step)**. И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок;
3. **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;
4. **Твист (twist)**. И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер;
5. **Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach)**. И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;
6. **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;
7. **Махи ногами (kick)**. И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше;

8. **Подъём колена вверх (kneeup, kneelift).** Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

Танцевальная аэробика

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

1. **Шаг вперед, назад** – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;
2. **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;
3. **Скачки вперед –назад**- выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги;
4. **«Тач» в сторону** – шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону);
5. **«Тач» вперед-назад** – выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, переноса тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;
6. **Скользящие шаги** – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;
7. **«Кик»** - махи вперед, в сторону, назад;
8. **Прыжки на двух ногах** – вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две;
9. **Прыжки в выпадах** – шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги;
10. **Прыжок ноги врозь, ноги вместе** – 1- прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2- пауза;
11. **Прыжок ноги врозь, ноги скрестно** – движение аналогично предыдущему, но заканчивается в скрестной стойке правая или левая впереди;
12. **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.

Приложение

1. Классическая - (базовая) аэробика «Весёлые человечки»

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», Психогимнастика: «Слушай хлопки!»;

Стретчинг: «Угол». Разучивание ритмической композиции «**Весёлые человечки**», упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж: «Разотрём – ладошки».

2. Аэробика «Взрослые и дети»

Мотивация: «Взрослые и дети большие друзья». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «бодрый шаг», приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами; Разминка под музыку «Весёлые человечки» одиночных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра; Релаксация и самомассаж: поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.

3. Танцевальная аэробика «Дети Земли»

Мотивация: «Дети всей Земли должны жить дружно» Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; скачки; прыжки со сменой ног Разминка под музыку «Взрослые и дети»; Акробатические упражнения: упор на руках; «шпагат», «мостик», «замок». Разучивание ритмической гимнастики «Дети Земли» Психогимнастика : «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.

4. Аэробика «Я танцую»

Мотивация: «Движение – это жизнь». Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи рукам . Разминка под музыку «Дети Земли» Акробатические упражнения: «краб», «мостик», «перевороты». Разучивание гимнастического этюда «Я танцую»; Психогимнастика, Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

5. Классическая -(базовая) аэробика «Маленькие гномики»

Мотивация: «Мы будем смелыми и закалёнными, как лесные гномики». 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 «Я танцую»; Акробатические упражнения: «ласточка», «берёзка», группировка в приседе и седе на пятках, с переходом в перекат вперед. Разучивание ритмической композиции «Маленькие гномики» Психогимнастика: «Не покажу!», «Два капитана»: Стретчинг: упражнения для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж.

6.Аэробика «Воздушные шарики»

Мотивация: «Будьте лёгкими и красивыми , как шарики». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг, прыжки, выпады; Разминка под музыку «Маленькие гномики»; Акробатические упражнения: «пистолет», «угол», «выпад». Разучивание ритмической композиции «Воздушные шарики» Психогимнастика: «Что там происходит?», «Два клоуна»; Стретчинг: упражнения для растягивания мышц живота, для гибкости спины; Релаксация и самомассаж поглаживание рук, ног в игровой форме.

7.Танцевальная аэробика «Дети всей Земли»

Мотивация: «Мы весёлые, задорные ребята» . Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; скачки вперед-назад; Разминка под музыку «Воздушные шарики»; Акробатические упражнения: «краб», «мостик», «выпад». Разучивание ритмической композиции «Дети всей

Земли», 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.

8 . Аэробика «Мы вместе»

Мотивация: «вместе мы сила».Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями; Разминка под музыку «Дети всей Земли»; Акробатические упражнения: «замок», «мостик», «боковые перевороты». Разучивание спорт. музыкально-ритмической композиции 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. Аэробика с мячом «Детство»

Мотивация: «Детства это счастливая пора». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, «открытый шаг», махи ногами; Разминка под музыку «Мы вместе»; Акробатические упражнения: «ласточка», «стрела», «берёзка», «перекаты»; Разучивание образно-игровой спорт. композиции «Детство» Психогимнастика: «Вот так позы!»; «Противоположные движения»; Стретчинг: упражнения для гибкости спины, для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности); Релаксация и самомассаж: «Ладони-мачалка», «Смываем водичку».

10 Итоговое занятие

Мотивация: «Мы молодцы!». Строевые упражнения; подъём колена вверх, приставной шаг, прыжки, выпады; махи ногами; Разминка под музыку «Л»; 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.

Общая структура образовательной деятельности

Часть занятия	Направленность и продолжительность части занятия	Зона воздействия и направленность упражнений	Основные упражнения	Указания
1.Подготовительная	1.Разминка; разогревание (Warmup). 5-мин.	1.Локальные (изолированные) движения частями тела; совмещения, движения для обширных мышечных групп.	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой; полуприседы, выпады, движение туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками.	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой; Упр-я на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды.
	2.Стретчинг-упражнения на гибкость (Stretching)	2.Изолированные движения для мышц бедра и голени.	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений.

2.Основная	1.Аэробная часть (Aerobics). 15 мин.	1.Аэробная разминка (3-7 мин.)	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками.	Разучивание танцевальных соединений в сред. Темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях.
		2. «Аэробный пик» (10-15 мин.)	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки с сочетании с движениями руками.	Выполнение сочетаний – «блоков» упражнений на месте и с перемещениями и в разных направлениях, увеличение нагрузки, амплитуды и интенсивности движений.
		3.Первая аэробная «заминка» (2-3 мин).	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками; сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра.	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений; движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется.
	2.Упражнения на полу (Floorwork)-фитнес (5-7 мин.)	1.Упражнения для мышц туловища, бедра.	В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины; приводящих и отводящих мышц бедра.	Выполнять от 1 до 3 серий по 5-10 раз повторений движений, в зависимости от уровня подготовленности ребёнка.
		2.Упражнения для мышц рук	Варианты сгибания и	Можно использовать

		и плечевого пояса.	разгибания рук в разных исходных положениях.	упражнения с утяжелителями ,амортизаторам и, на тренажерах.
3. Заключительная	«Вторая заминка» - «остывание» Снижение нагрузки (Cooldown) 5 мин.	«Глубокий стретч». Упражнения на гибкость, «общая заминка».	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса.	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.

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 техники 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:

- 19. Марш (march)**- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;
- 20. Приставной шаг (steptouch)**- приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line);
- 21. «Виноградная лоза» (grapevine)**- шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую;
- 22. V – шаг (v-step)**- шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;
- 23. «Открытый шаг» (openstep)**- стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;
- 24. Подъем колена вверх (kneeup, kneelift)**- сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;
- 25. Махи ногами (kick)**- махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);
- 26. Выпад (lunge)**- выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
- 27. Скрестный шаг (crossstep)**-скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;

28. **Выставление ноги на пятку (heeitoch)**, на носок (toetouch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;
29. **Бег на месте** с продвижением в различных направлениях;
30. **«Галоп» (gallop)**- шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги;
31. **Pendulum**- прыжком смена положения ног (маятник);
32. **Pivotturn**- поворот вокруг опорной ноги;
33. **Squat**-полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь;
34. **«Ту-степ» (two-step)**- шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги;
35. **Подскок (ship)**- шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;
36. **«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:

9. **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;
10. **Шаг-касание (touch-step)**. И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок;
11. **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;
12. **Твист (twist)**. И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер;
13. **Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach)**. И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;
14. **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;
15. **Махи ногами (kick)**. И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;
16. **Подъем колена вверх (kneep, kneelift)**. Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

Танцевальная аэробика

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

- 13. Шаг вперед, назад** – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;
- 14. 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;
- 15. Скачки вперед –назад**- выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги;
- 16. «Тач» в сторону** – шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону);
- 17. «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;
- 18. Скользящие шаги** – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;
- 19. «Кик»** - махи вперед, в сторону, назад;
- 20. Прыжки на двух ногах** – вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две;
- 21. Прыжки в выпадах** – шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги;
- 22. Прыжок ноги врозь, ноги вместе** – 1- прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2- пауза;
- 23. Прыжок ноги врозь, ноги скрестно** – движение аналогично предыдущему, но заканчивается в скрестной стойке правая или левая впереди;
- 24. 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.

