

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

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от 30.08.2022г

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



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности:
«Я двигаюсь»
Возраст обучающихся: 6- 7 лет
Срок реализации: 1 год

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

с Левокумское
2022-2023г.

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы « Я двигаюсь»

1. Пояснительная записка.
2. Учебно-тематический план.
3. Содержание изучаемого курса.
4. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы « Я двигаюсь»
5. Список литературы.

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:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
 - «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196;
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196"
 - Методическими рекомендациями к составлению программ дополнительного образования детей на основании письма Минобрнауки РФ от 11-12-2016 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
 - Положением о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам в МКДОУ «ЦРР- детский сад №22 Левокумского муниципального района Ставропольского края (Пр. № 80-од от 05.09.2019г).
- Дополнительная общеобразовательная программа ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Направленность ДООП: физкультурно-спортивная.

Новизна 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.

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.

Возраст обучающихся: дети от 5 до 6 лет;

Сроки реализации программы 1 год;

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

Форма организации образовательного процесса: групповая.

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.

Ожидаемые результаты:

- Воспитанник сможет решать следующие жизненно-практические задачи: будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества.
- Воспитанник будет уметь владеть основными базовыми шагами и движениями аэробики для данного возраста
- У детей будет развито творческое мышление, память, воображение умение выражать эмоции.
- Воспитанники приобретут и разовьют свои социально-коммуникативные способности – активность, сообразительность, умение импровизировать
- Дети приобретут и закрепят теоретические знания и практические умения навыки для дальнейшего их применения
- У детей будут сформированы навыки правильной осанки, правильного дыхания.
- У воспитанников будут развиты для их возраста двигательные способности и физические качества (быстрота, сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координация движений).
- У воспитанников будет сформировано эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- У детей будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества, будет сформирована активная жизненная позиция ит.д.)

Формы подведения итогов реализации ДООП:

выставки фотографий, портфолио, опрос, анкетирование, итоговое мероприятие.

Учебно-тематический план работы

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	

**Содержаниеизучаемого курса дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы « Я двигаюсь».**

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	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!»; Стретчингугол».Разучивание ритмической композиции «Весёлые человечки», упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж: «Разотрём – ладошки».	Подвижная игра «Зеркало»	4часа

	музыкой и словом. - совершенствование 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	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	Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определённом	4часа

	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.)		когти»; растягивание внутр.мышц бедра;	порядк е в образн о- 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 самома	4часа

				ссад: поглаживание отдельных 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	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

	чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса.				
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	Объяснение, показ под	Акробатические упражнения: «краб»,	Релаксация и	4часа

	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.	музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; скачки вперед-назад; Разминка под музыку «Воздушные шарики»	«мостик», «выпад». Разучивание ритмической композиции «Дети всей Земли», Психогимнастика: «Вот так позы», «На поляне»: Стретчинг: упражнения для растягивания мышц спины и боковой части туловища;	самома ссаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в разнообразной игровой форме. Подвижная игра «Ручеек»	
апрель	- Учить передавать в движении характер музыки; - изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование	Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями; Разминка под музыку «Дети	Акробатические упражнения: «замок», «мостик», «боковые перевороты». Разучивание спорт. музыкально-ритмической композиции «Мы вместе»: «Кислый лимон»; «Упрямый мальчик»;	Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для	4 часа

	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;	всей Земли		мышц плечевого пояса; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-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	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	Разучивание образно-игровой спорт. композиции «Детство» Психогимнастика: «Вот так позы!»; «Противоположные движения»;	Релаксация и самомассаж: «Ладошки-мачалка», «Смываем водичку». Подвижная игра «Распутать верёвочку»	2 часа

	напряжение мышц корпуса; - развивать кости рук, мышцы плечевого пояса и плеч; - развивать чувства ритма, координации движений, артистичности.	«Хорошее настроение»; Акробатические упражнения: «ласточка», «стрела», «берёзка», «перекаты»; Стретчинг: упражнения для гибкости спины, для растягивания сгибателей бедра			
--	--	---	--	--	--

4.Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы « Я двигаюсь»

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;

4 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

5.Список литературы:

«От рождения до школы» инновационная программа дошкольного образования./под ред. Н.В.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой, Издание 5-е, (инновационное) исправленное и дополненное-,М.:МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2019.;

Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века/Под редакцией Ю.Е.Антонова. Пособие для исследователей и практических работников. – М.: АРКТИ, 2003

Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. М., 1983.

Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М.: Линка-пресс, 1993.

Ж.Е. Фирилёва ,Е. Г.Сайкина « СА-ФИ- ДАНСЕ».Танцевально-игровая гимнастика для детей «Детство –пресс» 2010

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 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: «Ладонки-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 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	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 техникой базовых шагов, составление связок, комбинаций на занятиях по фитбол – аэробике. Освоение техники упражнений для развития силы мышц: для верхнего и нижнего отделов прямой мышцы живота, для косых мышц живота, плечевого пояса и спины, для боковых мышц туловища и боковой поверхности бедра, статодинамические упражнения (используя мяч в качестве упругого сопротивления), на баланс и развитие силы крупных мышечных групп; овладения стретчингом. Совершенствование координации движений и чувства равновесия.

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

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

Содержание образовательной деятельности

Двигательные упражнения

Классическая (базовая) аэробика

Овладение техникой базовых шагов:

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, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;
8. **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:

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, перенося 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.

