

ПРИНЯТО:
на педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад № 1»
Протокол № 1 от «28» 08 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 1»
С.Б. Мухина
Приказ № 93 от «01» 09 2020г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА «СОЛНЕЧНЫЕ ИСКОРКИ»
(детский фитнес)**

Павлова Н.А. - инструктор
по физическому воспитанию

Мухина С.Б. Подписано цифровой
подписью: Мухина С.Б.
Дата: 2021.04.08 13:54:05 +04'00'

| | | |
|------------------------|---|-----------------|
| 1. | Введение. Паспорт программы. Нормативно – правовая база | 3 |
| Целевой раздел | | |
| 2. | Пояснительная записка - Цель и задачи | 4-5 6 7-8 |
| 2.1 | Формы методы и режим обучения | 9 |
| 2.2. | Ожидаемые результаты | 10-11 |
| 2.3. | Формы подведения итогов реализации программы Учебно – тематический план. | 12-13 |
| Содержательный раздел | | |
| 3.1 | Содержание программы | 14-20 |
| 3.2 | План работы на 2020-2023г. | 21-39 |
| Организационный раздел | | |
| 4.1 | Методическое обеспечение Техническое оснащение | 40 |
| 4.2. | Список литературы | 41 |
| 5. | Приложение | 42 |

1. ВВЕДЕНИЕ, ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

| | |
|--|--|
| Наименование программы | Дополнительная общеразвивающая программа по физкультурно-оздоровительной направленности детей дошкольного возраста |
| Заказчик программы | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 1» г. Иваново |
| Исполнитель, квалификационная категория | Павлова Наталья Анатольевна, инструктор физического воспитания, высшей квалификационной категории. |
| Целевая группа | Дети 4-8 лет |
| Цель Программы | Всестороннее развитие физических и духовных сил дошкольников. Укрепление здоровья ребёнка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья. |
| Задачи программы | <p><u>Образовательные:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);2. формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;3. учить соблюдать правила техники безопасности;4. учить стремиться к поиску самостоятельности;5. оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребёнка. <p><u>Развивающие:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой, нервной систем организма;2. совершенствовать психомоторные способности: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей;3. содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой. <p><u>Воспитательные:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движении;2. воспитывать умения вести себя в группе во время движения, формировать чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми. |
| Направление | Физкультурно-оздоровительное |
| Вид деятельности | «Фитнес-аэробика» |
| Срок реализации Программы | 3 года |

Программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ст. 2, ст.12 п.2,4, ст.14;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Положения «О порядке разработки, утверждения и структуре дополнительной общеразвивающей программы в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 1»»

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время, в России сложились объективные условия для развития детского фитнеса. Актуальность и педагогическая целесообразность разработанной программы связана с тем, что за последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей дошкольного возраста. По данным специалистов, каждый второй современный дошкольник имеет отклонения в состоянии здоровья. Одна из основных причин данного показателя - малоподвижный образ жизни. Интернет, компьютерные игры и просиживание у телевизора, а также занятия, - все это приводит к тому, что каждый год уровень общего здоровья дошкольников неуклонно снижается. В то же время, ученые доказали, что физическое развитие ребенка – неотъемлемая составляющая развития его личности, в целом, а физическая активность – один из этапов его адаптации к социуму.

Так что же такое «фитнес-аэробика»? Само слово fitness переводится с английского как «быть в форме». Конечно, начинать быть в форме надо с детства. И «фитнес-аэробика» - это гармоничное физическое развитие ребенка на основе учета его возрастных особенностей, потребностей интересов, возможностей и уровня здоровья. Кроме того, «фитнес-аэробика» - это ещё и отличная возможность для ребёнка выплеснуть накопившую энергию, весело и с пользой провести время с другими детьми.

«Фитнес–аэробика» - это уникальная комплексная система разнонаправленных занятий и мероприятий. Это калейдоскоп увлекательнейших занятий, потрясающих детских праздников и утренников, побед на первых настоящих соревнованиях. В основе организации детского фитнеса лежит рациональное использование средств физической культуры и спорта в оздоровлении и соответствующем возрастным нормам развитию ребенка. «Фитнес-аэробика» - это новый, неповторимый мир душевной и физической гармонии ребенка. Это возможность проявить себя через призму своих интересов и способностей; самореализация, воплощение своих желаний.

Преимущество фитнес-аэробики: во — первых, фитнес гармонично развивает ребенка, во — вторых, у детей есть выбор что им делать. Новизна программы состоит в идеи гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: тренажёрно – информационной системы (ТИСа), разработанной профессором Д.П. Рыбаковым, дыхательной гимнастики по методу А.А. Сметанкина, оздоровительной фитбол гимнастики, классических оздоровительных методик, художественной гимнастики, черлидинга и общефизической подготовки.

В программу входят профилактические и оздоровительные методики (специально подобранные физические упражнения, элементы точечного массажа, приемы самомассажа, подошвенная рефлексотерапия, упражнения для релаксации, игровые упражнения т.д.), направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях (самостоятельные занятия оздоровительной гимнастикой, закаливание, фито и витаминно профилактика и т.д.).

Выбор методики проведения занятия, определение его формы, структуры и содержания зависит от особенностей возрастного развития детей, становления их двигательной, эмоционально-волевой и интеллектуальной сферы.

Преимущественно детские физкультурно-оздоровительные программы носят комплексный характер и содержат упражнения, направленные на развитие физических качеств и освоение новых двигательных действий. Методика построения оздоровительной тренировки для детей отличается от традиционной методики подготовки юных спортсменов, так и от занятий физической культуры. В основе ее лежат принципы построения тренировки в оздоровительном или физическом фитнесе, которые предполагает снижение риска возникновения заболеваний, повышение общей физической и интеллектуальной работоспособности, правильный режим питания, навыки безопасного поведения, создание благоприятных условий окружающей среды во время занятий и т.п.

Большое значение в детском фитнесе имеет игровая направленность занятий. Игры и игровые задания можно использовать в различных частях занятия. В разминке целесообразно проводить игры на внимание, постановку правильного дыхания. В основной части занятия они могут быть направлены на совершенствование или закрепление уже освоенных двигательных умений и навыков, в заключительной – на релаксацию и восстановление. Особой популярностью у дошкольников пользуются занятия, построенные по единому игровому сюжету в рамках одного или нескольких занятий.

2.2 Цель: на основе комплексного использования факторов физического воспитания, заложить фундамент гармоничного физического развития и всестороннего совершенствования физических способностей ребенка в

единстве с воспитанием его духовных и нравственных качеств. Для достижения этой цели, в процессе занятий детским фитнесом, решаются следующие задачи.

Задачи 1 года обучения:

- знакомить с элементарными знаниями по физическому воспитанию;
- формировать жизненно необходимые умения и навыки;
- заботиться о формировании осанки детей, укреплении мышц стоп, а также мышц кистей и пальцев рук;
- формировать чувство ритма и музыкально й памяти;
- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию мелкой моторики, правильного дыхания;
- способствовать развитию координации движений, их экономичности и ритмичности;
- воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми;
- воспитывать морально-волевые качества;
- развивать познавательный интерес и расширять кругозор в вопросах спортивной жизни;
- охрана и укрепление здоровья детей;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- снижение заболеваемости.

Задачи 2 года обучения:

- знакомить с различными видами спорта;
- обучить необходимым знаниям по физическому воспитанию;
- анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий;
- закреплять приобретенные детьми ранее двигательные навыки и умения;
- продолжать формировать навык правильной осанки;
- изучить комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах;
- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи, дикции, правильного дыхания;
- развивать интерес к физической культуре и спорту;
- воспитывать физические качества;
- воспитывать морально-волевые качества;
- повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- снижение заболеваемости.

Задачи 3 года обучения:

- обучить необходимым знаниям по физическому воспитанию;

- формировать жизненно необходимые умения и навыки;
- ознакомить с правилами самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать навык правильной осанки;
- обучить навыкам диафрагмально-релаксационного дыхания;
- изучить комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах;
- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи, дикции, правильного дыхания;
- развивать интерес к физической культуре и спорту;
- воспитывать физические качества;
- воспитывать морально-волевые качества;
- повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;
- осуществление коррекции имеющихся функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, нервной, сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- снижение заболеваемости.

2.3 Формы, методы и режим обучения

Срок реализации программы: 3 года.

Формы организации НОД: групповые, по подгруппам, индивидуальные.

Наиболее эффективными в работе с детьми являются следующие методы и приёмы:

1. Метод наглядного восприятия (показ, демонстрация)
2. Метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям)
3. Метод частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный)
4. Метод закрепления упражнения (многократные повторения движений под музыку).

Виды НОД: занятия могут быть теоретическими, практическими, комбинированными. Комбинированная форма НОД используется чаще всего. Она включает в себя теоретическую часть (беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций) и практическую часть (освоение приемов, отработка навыков, тренировка, игры, эстафеты, самостоятельная работа).

Режим обучения: занятия проводятся 1 раз в неделю. Общая продолжительность - 32 часа за учебный год. Обучение рассчитано на учебный год: с октября по май. Организационная деятельность по дополнительному образованию проводится в спортивном зале. Обязательно ведётся журнал посещаемости.

При формировании групп учитывается:

- возраст занимающихся;
- принадлежность к медицинской группе;
- психофизиологические особенности ребёнка.

2.4 ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ:

Воспитанники 1 года обучения будут знать:

1. Элементарные знания по физическому воспитанию.
2. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков.
3. Элементарные упражнения, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп).

Воспитанники 2 года обучения будут знать:

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков, закаливания.
2. Комплексы упражнений направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.
3. Правила здорового образа жизни, ответственность личности за свое здоровье.

Воспитанники 3 года обучения будут знать:

1. Необходимые знания по физическому воспитанию.
2. Правила самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома.
3. Навыки диафрагмально-релаксационного дыхания;
4. Комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах, степ-платформах, фитбольных мячах;

Воспитанники 1 года будут уметь:

1. Применять элементарные знания по физическому воспитанию;
2. Использовать способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков;
3. Использовать элементарные упражнения, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп).

Воспитанники 2 года будут уметь:

1. Применять средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, приемы формирования морально-волевых качеств.
2. Использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).
3. Применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

Воспитанники 3 года будут уметь:

1. Применять необходимые знания по физическому воспитанию;
2. Использовать правила самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;
3. Использовать навыки диафрагмально-релаксационного дыхания;
4. Применять комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах, степ - платформах, фитбольных мячах;

Результативность освоения учащимися программы осуществляется через использование различных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса; текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем; взаимоконтроль; самоконтроль.
- итоговый контроль умений и навыков;
- анализ медицинских карт воспитанников (количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, плечевого индекса, группа здоровья, физкультурная группа), контрольные упражнения и тесты, журналы (успеваемость, пропуски занятий по болезни).

2.5 ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ

ПРОГРАММЫ:

Итоги реализации программы подводятся по окончании каждой пройденной темы в виде наблюдений, бесед, выполнении контрольных упражнений. Мониторинг заболеваемости воспитанников составляется ежемесячно. Фитнес – тестирование проводится 2 раза в год: в начале года (первичное) и итоговое (в конце года), где определяется уровень развития и физической подготовки воспитанников.

Результатами работы «фитнес-аэробики» являются проведение НОД, спортивные развлечения, НОД с участием родителей, выступление с танцами на утренниках и спортивных праздниках, выступление на городских мероприятиях.

3.УЧЕБНО — ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

| № п/п | ТЕМА | ТЕОРИЯ | ПРАКТИКА |
|-------|---|--------|----------|
| 1 | Вводное занятие | 0,5 | 0,5 |
| 2 | “Пальчиковая гимнастика”. “Суставная гимнастика” | 0,5 | 0,5 |
| 3 | Слушание музыки | 0,5 | 0,5 |
| 4 | Осанка | 0,5 | 3 |
| 5 | Базовые шаги степ- аэробики | 0,5 | 4 |
| 6 | Стретчинг | 0,5 | 4 |
| 7 | Упражнения с мячом | 0,5 | 4 |
| 8 | Учимся расслабляться | 0,5 | 3 |
| 9 | Профилактика плоскостопия | 0,5 | 3 |
| 10 | Подвижные игры | 0,5 | 3 |

| | | | |
|----|--------------------------|-----|-----|
| 11 | Упражнения на тренажёрах | 0,5 | 2 |
| 12 | Итоговое занятие | 0,5 | 0,5 |
| 14 | Всего: | 6 | 26 |

Итого: теория 6 часов; практика 26 часов. Всего 32 часа.

УЧЕБНО — ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

| № п/п | ТЕМА | ТЕОРИЯ | ПРАКТИКА |
|-------|---------------------------|--------|----------|
| 1 | Вводное занятие | 0,5 | 0,5 |
| 2 | Осанка | 0,5 | 2 |
| 3 | Профилактика плоскостопия | 0,5 | 2 |
| 4 | Степ-аэробика | 0,5 | 5 |
| 5 | Танцевальная аэробика | 0,5 | 5 |
| 6 | Акробатика | 0,5 | 5 |
| 7 | Фитбол - гимнастика | 0,5 | 2 |
| 8 | Стретчинг, пилатес | 0,5 | 1 |
| 9 | Упражнения на тренажёрах | 0,5 | 1 |
| 10 | Подвижные игры | 0,5 | 2 |
| 11 | Итоговое занятие | 0,5 | 0,5 |
| 12 | Всего: | 6 | 26 |

Итого: теория 6 часов; практика 26 часов. Всего 32 часа.

УЧЕБНО — ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (3 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

| № п/п | ТЕМА | ТЕОРИЯ | ПРАКТИКА |
|-------|---------------------------|--------|----------|
| 1 | Вводное занятие | 0,5 | 0,5 |
| 2 | Осанка | 0,5 | 1 |
| 3 | Профилактика плоскостопия | 0,5 | 1 |
| 4 | Степ-аэробика | 0,5 | 5 |
| 5 | Танцевальная аэробика | 0,5 | 5 |
| 6 | Акробатика | 0,5 | 5 |
| 8 | Фитбол-гимнастика | 0,5 | 3 |
| 9 | Стретчинг, пилатес | 0,5 | 1 |
| 10 | Черлидинг | 0,5 | 1 |
| 11 | Упражнения на тренажёрах | 0,5 | 2 |
| 12 | Подвижные игры | 0,5 | 1 |
| 13 | Итоговое занятие | 0,5 | 0,5 |
| 14 | Всего: | 6 | 26 |

Итого: теория 6 часов; практика 26 часов. Всего 32 часа.

3.1 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 года обучения

Тема №1 «Вводное занятие»

Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале.

Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ними. Спортивная форма. Гигиенические требования. Знакомство с программой. Антропометрия (определение плечевого индекса), осмотр осанки и стоп.

Тема №2 «Пальчиковая гимнастика». «Суставная гимнастика»

Беседа: Мелкая моторика, наш ум на кончиках пальцев.

Практическая работа: упражнения на развитие мелкой моторики. БАТ на кистях, массаж. Массаж пальцев. Пальчиковый театр. Гимнастика для суставов.

Подвижные игры “День – ночь”, “Делай как я”, «Этот пальчик...», «Семья»

Тема № 3 «Слушание музыки»

Теория: Беседа: «Красивую музыку приятно слушать»

Практика: В процессе слушания музыки дети узнают, какие чувства передает музыка, о чем и как она рассказывает.

Тема №4 «Осанка»

Теория: Беседы “Красивая осанка”. Просмотр видео записи аэробики.

Практическая работа: Разминка. Комплексы упражнений для всех групп мышц.

Комплексы упражнений по формированию навыка правильной осанки.

Подвижные игры: “Не оставайся на полу”.

Тема № 5 «Базовые шаги степ-аэробики»

Теория: Беседа «Что такое степ и для чего он нужен”.

Практическая работа: Разные виды шагов на степ- платформах, с разнообразными исх.пол рук; разминочные упражнения, упражнения в равновесии. Подвижные игры со степом: «Встань первым», «Не зевай, быстро на степ вставай»

Тема №6 «Стретчинг»

Теория: Техника безопасности.

Практическая работа: Комплексы упражнений на растяжку ног, спины. Игры средней подвижности.

Тема № 7 «Учимся расслабляться»

Теория: Беседа Типы дыхания. Правила дыхания при выполнении упражнений, в ходьбе, беге, прыжках.

Практическая работа: Комплексы дыхательной гимнастики. Специальные дыхательные упражнения при бронхо-лёгочных заболеваниях.

Тема № 8: «Профилактика плоскостопия»

Теория: Беседа “О профилактике плоскостопия”.

Практическая работа: Разминка. Комплексы упражнений, укрепляющих стопу и

мышцы ног. Ходьба по массажной дорожке. Игры: “Великаны, карлики”, “Ель, елка, елочка” и др.

Тема № 9 «Подвижные игры»

Теория: подвижные игры, Объяснение правил игры.

Практика: «Карусель», «Волк и заяц», «Мышеловка», «Птичка в гнездышке», «Гуси — лебеди», «Совушка — сова» и другие.

Тема № 9 «Тренажёры»

Теория: Беседа «Для чего нужны тренажёры»

Практическая работа: занятие на тренажёрах

Тема № 10 «Итоговое занятие»

Занятия по исследованию результативности. Подведение итогов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 года обучения

Тема №1: «Вводное занятие»

Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале.

Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ними. Спортивная форма. Гигиенические требования. Знакомство с программой. Антропометрия (определение плечевого индекса), осмотр осанки и стоп.

Тема №2: «Осанка»

Теория: Беседы “Красивая осанка”. “Профилактика нарушений осанки”.

Практическая работа: Разминка. Комплексы упражнений для всех групп мышц. Дорожка здоровья. Комплексы упражнений по формированию навыка правильной осанки. Подвижные игры: по возрасту.

Тема №3: «Профилактика Плоскостопия»

Теория: Беседа “О профилактике плоскостопия”. БАТ на стопе.

Практическая работа: Разминка. Комплексы упражнений, укрепляющих стопу и мышцы ног. Массаж стоп массажными мячами, ходьба по массажной дорожке.

Игры: “Мышеловка”, “Пустое место” и др.

Тема №4 «Степ-аэробика»

Теория: Беседы “О пользе степ-аэробики”. Виды аэробики.

Практическая работа: Упражнения на степ досках. Разные виды шагов на степ, с разным положением рук.

Тема №5 «Танцевальная аэробика»

Теория: Беседа «Что такое танцевальная аэробика»:

Практика: Разучивание отдельных танцевальных упражнений и целых

танцевальных комплексов.

Тема №6 «Акробатика»

Теория: Беседа: «Мы циркачи»

Практическая работа: Комплексы упражнений с элементами акробатики.

Разучивание подводящих упражнений. Подвижные игры, эстафеты.

Тема №7 «Фитбол-гимнастика»

Теория: техника безопасности. Правила поведения на мячах. Знакомство со свойствами мяча. Правильная посадка на мяче. Правила выбора мяча.

Практическая работа: комплексы упражнений на мячах для всех групп мышц из разных исходных положений. Упражнения в парах. Упражнения на равновесие, координацию движений. Балансировка на мяче. Упражнения на расслабление.

Игры: «Догони мяч», «Грузим арбузы», «Везем арбузы», «Паровозик», «Гусеница», «Прокати мяч».

Тема №8 «Упражнения на тренажёрах»

Теория: Значение физических упражнений на рост и развитие. Знакомство с тренажёрами: как называются, для чего предназначены и как на них заниматься не повредив себе ничего.

Практика: Работа на тренажёрах. Игры «Не оставайся на полу», «Кто больше выполнит?».

Тема № 9 «Подвижные игры»

Теория: подвижные игры, подвижно-дидактические игры. Объяснение правил игры.

Практика: «У медведя во бору», «найди свой домик», «щиплем перья», «воздушная кукуруза», «построим мосты», «воробушки и кот» и другие.

Тема № 10 Итоговое занятие

Занятия по исследованию результативности. Подведение итогов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 года обучения

Тема №1 «Вводное занятие»

Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале.

Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ними. Спортивная форма. Гигиенические требования. Знакомство с программой. Антропометрия (определение плечевого индекса), осмотр осанки и стоп. Способы самоконтроля за своим состоянием.

Тема №2: «Осанка»

Теория: Беседы «Красивая осанка». Беседа «Позвоночник – ключ к здоровью».

“Профилактика нарушений осанки”.

Практическая работа: Разминка. Комплексы упражнений для всех групп мышц. Дорожка здоровья. Комплексы упражнений по формированию навыка правильной осанки. Подвижные игры: по возрасту.

Тема №3 «Профилактика плоскостопия»

Теория: Беседа “О профилактике плоскостопия”.

Практическая работа: Разминка. Комплексы упражнений, укрепляющих стопу и мышцы ног. Массаж стоп массажными мячами, ходьба по массажной дорожке.

Игры: “зайцы в огороде”, “Ловкие ножки” и др.

Тема №4 «Степ-аэробика»

Теория: Беседы “Влияние занятий степ-аэробикой на телосложения”.

Практическая работа: Разные виды ходьбы, бега и прыжков; разминочные упражнения, упражнения на общую выносливость, на силовую выносливость, на развитие гибкости.

Тема №5 «Танцевальная аэробика»

Теория: Беседа «стили танцевальной аэробики».

Практика: Разучивание и демонстрация танцевальных комплексов.

Тема №6 «Акробатика»

Теория: Беседа: Техника безопасности при работе со спортивным оборудованием в целях предупреждения травматизма.

Практическая работа: Комплексы упражнений с элементами акробатики.

Совершенствование техники знакомых упражнений и разучивание новых упражнений. Подвижные игры, эстафеты.

Тема №7 «Фитбол-гимнастика»

Теория: техника безопасности. Правила поведения на мячах. Знакомство со свойствами мяча. Правильная посадка на мяче. Правила выбора мяча.

Практическая работа: комплексы упражнений на мячах для всех групп мышц из разных исходных положений. Упражнения в парах. Упражнения на равновесие, координацию движений. Балансировка на мяче. Упражнения на расслабление.

Игры: “Догони мяч”, “Грузим арбузы”, “Везем арбузы”, “Паровозик”, “Гусеница”, “Прокати мяч”.

Тема №9 «Стретчинг, пилатес»

Теория: Беседы. «Развиваем гибкость»

Практика: Упражнения на гибкость, растяжку, подвижность суставов. Упражнения на расслабление.

Тема №10 «Черлидинг»

Теория: История возникновения черлидинга в России. Просмотр видео выступлений черлидеров. Дать детям сведения о пользе занятий этим видом спорта. Ознакомить с правилами безопасного поведения на тренировке.

Практика: Базовые шаги, работа рук с предметами и без них. Упражнения на гибкость и растяжку. Прыжки и выпады.

Тема №11 Упражнения на тренажёрах

Теория: Техника безопасности.

Практика: Дозированные упражнения на тренажёрах. «Кто быстрее?», «Кто дольше?»

Тема №12 Подвижные игры

Теория: подвижные игры, подвижно-дидактические игры. Объяснение правил игры.

Практика: «Летающие мячи», «Повторяй за мной», «Попробуй как я», «Мы-веселые ребята», и другие.

Тема № 13 Итоговое занятие

НОД по исследованию результативности. Подведение итогов.

Форма подведения итогов:

Показательные выступления: 1 раз в год (май);

Диагностика: 2 раза в год (октябрь, май)

Оценка уровня развития:

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

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

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

Формы подведения итогов:

Показательные выступления 1 раз в год (май).

диагностика - 2 раза в год (январь, май)

| № п/п | ФИО |
|-------|--|
| | знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальной аэробике. |
| | владеет техникой основных движений классической аэробики |
| | самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки |
| | развита координация движений рук и ног, быстрота реакции |
| | развито чувство ритма и равновесия |
| | Всего баллов |
| | Уровень усвоения |

Ранжирование успехов воспитанников:

- высокий уровень: 15 - 12 баллов
- средний уровень: 11 – 9 баллов
- низкий уровень: 8 - 5 баллов

Учебно-тематический план работы

| №/П | Тема, вид ОД | | Всего часов | Оборудова ние |
|-----|---|---|----------------|--|
| 1 | Классическая аэробика «Веселые ритмы» | <ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия - 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. | 4ч. | Муз.центр, коврики маты. |
| 2 | Фитбол аэробика «Попрыгунчики» | <ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой ; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. - тренажеры | 4 ч. | Муз.центр , коврики маты, фитбол мячи. |
| 3 | Танцевальная аэробика «Русский танец» | <ul style="list-style-type: none"> - 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; | 4ч. | Муз.центр , коврики маты. |

| | | | | |
|---|--|---|------|---------------------------|
| 4 | Классическая аэробика «Я рисую» | <ul style="list-style-type: none"> -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. | 4ч. | Магнитофон, коврик, маты. |
| 5 | 4.Степ-аэробика «Голай ножка» | <ul style="list-style-type: none"> . ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой ; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. | 3ч | Магнитофон, маты. |
| 6 | 7.Танцевальная аэробика «Русский народный танец» | <ul style="list-style-type: none"> -развитие чувства ритма,координации,точности,выразительности исполнения движений,двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции,обогащение двигательного опыта; -освоение упражнений общего воздействия; упражнения танцевального характера; -умение сочетать движения с музыкой; -учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса. | 3 ч. | Магнитофон, коврик, маты. |

| | | | | |
|----|--|---|-----------------|--|
| 7 | Танцевальная аэробика «Русский народный танец» | <ul style="list-style-type: none"> - 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. | 3ч. | Муз.центр, коврики, маты |
| 8 | 8.Степ-аэробика «Загадочные шаги» | <ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой ; - 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. | 3ч | Муз.центр гимнастические мячи |
| 9 | Классическая аэробика «Весёлый мяч» | <ul style="list-style-type: none"> - освоение техники упражнений с гимнастическим мячом; - умение передавать в движении характер музыки; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники различные видов прыжков с гимнастическим мячом; освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; | 3ч. | Муз.центр. коврики гимнастические мячи. |
| 10 | Подготовка к итоговому занятию | <ul style="list-style-type: none"> - повторение комбинаций степ-аэробики; - повторение комбинаций танцевальной аэробики; - совершенствование координации движений и чувства ритма | 1ч. | Муз.центр. Костюмы Коврики гимнаст. мячи |
| | Всего | | 32 часов | |

Содержание программы

Классическая - аэробика «Весёлые ритмы»

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

Разминка под музыку «Часики» Фиксики;

Разучивание ритмической композиции «Веселые ритмы» под музыку «Чунга Чанга» Minusovki.MrTr . Ю.Энтин;

Стретчинг: упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж.

ENIA « Caribbean Blue»

Фитбол-аэробика «Попрыгунчики»

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

Разминка под музыку Ю.Этнина : « Виноватая тучка».

Разучивание разминки «Цып цып цыплята»

Разучивание ритмической композиции

«Detskaya_gr_Karapuzu_Elvin_i_Burunduk_-_ritmika_uiaa»

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

Дыхательные упражнения.

Танцевальная аэробика «Русский танец».

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

Разминка под музыку «marina_devyatova_-_kalinka-malinka_»

Разучивание ритмической композиции «Кострома» Иван Купала (современная обработка);

Разучивание ритмической композиции «Kalinka-malinka_-_Fransis_Gojya_bez_slov_»

Релаксация и самомассаж.

Классическая - аэробика «Я рисую»

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

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции « Я рисую солнце» (С.Селезнева)

Разучивание ритмической композиции «Хороводная» хлоп, хлоп не зевай».

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

wolfgang_amadeus_mozart_-_muzyka_angelov

Дыхательные упражнения

Степ-аэробика «Топай ножка»

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

Разминка под музыку «Зверобика»;

Разучивание ритмической композиции

«Detskaya_gr_Karapuzu_-_ritmika_Podsolnuhi»

Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж под звуки природы

«Andres Linetzky Y Ernesto Romeo – Sentimientos».

Танцевальная аэробика «Русский народный танец»

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

Разминка под музыку «Калинка ,калинка моя» И.П Ларионов (в современной обработке);

Разучивание танцевальной композиции «Шла коза по лесу..»

Разучивание ритмической композиции под музыку : « Morandi_-_kalinka»

Стретчинг: упражнения для растягивания мышц спины и боковой части туловища; Релаксация и самомассаж под музыку «Sacred Earth Muzyka dlya nastoyaschego rasslableniya Yogi (mp3top100.net)

Степ-аэробика «Загадочные шаги»

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

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание спортивной музыкально-ритмической композиции

«Загадочные шаги» под музыку: «scatman_john_-_scatman_ski-ba-bop-ba-dop-bop»

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

Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела под звуки природы Zvuki_prirody-Pticy_sverchki.

Дыхательные упражнения.

Классическая аэробика «Веселый мяч»

Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, основные шаги степ-аэробики; прыжки с мячами между ног;

перекатывание мяча в руках, вытягивание носка Разминка

под музыку Ю.Этнина : « Виноватая тучка».

Разучивание музыкально-ритмической композиции с гимнастическим мячом «Колобок» (Е.Железнова)

Стретчинг: упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж.

Подготовка к показательному выступлению

Повторение ритмической композиции « Я рисую солнце» (С.Селезнева).

Повторение ритмической композиции под музыку : « Morandi _ _kalinka»

Повторение музыкально-ритмической композиции с гимнастическим мячом «Колобок» (Е.Железнова)

Дыхательные упражнения. Релаксация.

4.1 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. Рекомендации и методические указания по проведению бесед, игр, теоретических и практических занятий, разработанные в соответствии с основными принципами педагогики, с учетом физиологических особенностей, физического развития и состояния здоровья учащихся данного возраста.

2. Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).

4.2 ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ НОД:

1. Занятия проводятся в спортивном зале, оснащенном спортивным оборудованием и инвентарем, тренажерами.
2. Для занятий необходим музыкальный центр с записью музыкальных произведений.

4.3 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белякова Т.Н. Стань сильным, ловким и выносливым.
2. Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Методическое руководство для специалистов ЛФК и фитнес-центров. СПб, 2000 г.
3. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000 г.
4. Иванов М.С. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. М., 1975 г.
5. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение. Корона принт, СПб, 2003. г.
6. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно-методическое пособие. –М.: Арктика, 2005. – 108 с.
7. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 1998 г.
8. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002 г.
9. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с
10. Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. М., СПб: АСТ, Сова, 2005г
11. Рузина М.С. Страна пальчиковых игр. СПб, 1997 г.
12. Тюрин А. Самомассаж. СПб: Питер, 1997 г.

Приложение

Приложение №1
Общая структура образовательной деятельности

| Часть занятия | Направленность и продолжительность части занятия | Основные упражнения | Указания |
|---------------------|--|--|---|
| 1. Подготовительная | 1. Разминка 5-10 мин. | 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; |
| | Стретчинг-упражнения на растяжку. | 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 | 2. Аэробная часть 20-25 мин. | Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы, танцевальные комбинации, бег, прыжки в сочетании с движениями рук. | Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями с постепенным увеличением нагрузки, амплитуды и интенсивности движений. |
| 3. Заключительная | «Заминка» и «релаксация» 2-5 мин. | 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. |

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. «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;
 - 4. Скользящие шаги** – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;
 - 5. «Моталочка»** - махи вперед, назад в прыжке со сменой ног;
 - 6. Прыжки на двух ногах** – вертикальный прыжок толчком с двух ног с поджатыми ногами и приземлением на две ноги;
 - 7. «Ковырялочка»** - выставление ноги в сторону на носок, на каблук и тройной притоп, и все с другой ноги;
- «Дробные выстукивания»** - продвижение в любом направлении пристукивая обеими ногами по-очереди в полуприседе

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. Махи ногами (kick). И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше;

7. Подъём колена вверх (knee up, kneelift). Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.

Приложение №3

Содержание образовательной деятельности Двигательные

упражнения

Классическая аэробика и степ-аэробика объединены использованием основных двигательных упражнений. В степ-аэробике движения усложняются использованием степ-платформы.

Овладение техникой базовых шагов:

- 1. Марш** - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;
 - 2. Приставной шаг (степ тач – step tach)**- приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.
 - 3. V – шаг (ви-степ – v-step)**- шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;
 - 4. Открытый шаг (оупен степ - open step)**- стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;
 - 5. Подъём колена вверх (knee up, knee lift)**- сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;
 - 6. Махи ногами (кик -kick)**- махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);
 - 7. Выпад (lunge)**- выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
 - 8. Скрестный шаг (cross step)**- скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;
 - 9. Выставление ноги на пятку (heeli toch), на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;**
 - 10. Бег на месте** с продвижением в различных направлениях;
 - 11. Маятник** - прыжком смена положения ног;
 - 12. Подскок** - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;
- «Скип» (skip)**- подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов

Приложение №2

Основные направления оздоровительной аэробики в детском саду:

- **Классическая 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 рук, 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. Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо. Гимнастика на фитболе - эта щадящая, но эффективная аэробика, на занятиях по которой происходит освоение и овладение техникой базовых шагов, связок, комбинаций с использованием этого чудо-мяча для развития всех групп мышц. Совершенствование координации движений и чувства равновесия.

Степ-аэробика - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Однако в ДООУ высота степ – доски постоянна. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

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

Приложение №2

Основные направления оздоровительной аэробики в детском саду:

- **Классическая 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 рук, 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. Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо. Гимнастика на фитболе - эта щадящая, но эффективная аэробика, на занятиях по которой происходит освоение и овладение техникой базовых шагов, связок, комбинаций с использованием этого чудо-мяча для развития всех групп мышц. Совершенствование координации движений и чувства равновесия.

Степ-аэробика - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Однако в ДООУ высота степ – доски постоянна. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

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

