

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №37
«Теремок»**

**Рабочая программа
«Весёлая аэробика»
(рекомендована для детей 5-7 лет)**

срок реализации: 1 год

направленность: физкультурно-оздоровительная

Автор программы:
Вигуль Елена Владимировна
инструктор по физической культуре

Железногорск 2022

Пояснительная записка

Современная оздоровительная аэробика – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а кружковая работа строится на сотрудничестве педагога и ребенка.

Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей старшего дошкольного возраста, т.к. этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

Актуальность: В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. А также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям физической культуры. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по оздоровительной аэробике.

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.

Практическая значимость программы по оздоровительной аэробике состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Аэробика считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей.

Дополнительные занятия по оздоровительной аэробике ориентированы на то, чтобы заложить в детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, связи, которые необходимы для решения задач.

Программа по оздоровительной аэробике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия

привлекательными. Занятия аэробикой дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Отличительные особенности программы по оздоровительной аэробике основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким видам оздоровительной аэробики (базовая аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг, силовая аэробика).

Цель обучения способствовать развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности, укреплению физического и психического здоровья воспитанников, формированию основ здорового образа жизни.

В соответствии с данной целью формируются **задачи**, решаемые в процессе реализации данной программы:

- обучить комбинациям и упражнениям на фитболах
- обучить упражнениями с гантелями
- обучить связкам и блокам с использованием основных движений в танцевальном стиле
- обучить технике основных базовых танцевальных шагов;
- обучить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развивать координации движений рук и ног, гибкость.
- развивать чувство равновесия;
- воспитывать трудолюбие, целеустремленность и самостоятельность
- формировать правильную осанку, укреплять мышцы опорно-двигательного аппарата, формировать правильный свод стопы (профилактика плоскостопия)
- укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Уровень: Дошкольное образование

Срок реализации: 1 год

Принципы создания программы

1. Доступность:

- учёт возрастных особенностей;
- адаптированность материала к возрасту детей.

2. Систематичность и последовательность:

- постепенная подача материала от простого к сложному;
- частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.

3. Наглядность;

4. Динамичность:

- интеграция программы в разные виды деятельности.

5. Дифференциация:

- учёт возрастных особенностей;
- учёт по половому различию;
- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

Основная форма организации:

- образовательная деятельность в физкультурном зале.
- Подгрупповая форма обучения - 10 детей.

Организационно-методические формы обучения:

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

- 1) двигательные действия – это упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
- 2) соединения (последовательное выполнение различных двигательных действий);
- 3) комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
- 4) части комплекса (определённое количество комбинаций);
- 5) комплекс упражнений оздоровительной аэробики.

Изучения базового движения осуществляется несколькими методами: словесным, показа, целостного разучивания упражнения и методом расчлененного разучивания упражнения.

Оздоровительная аэробика – это такой вид деятельности, когда педагог организует процесс, что называется, «вживую», поэтому требования к показу особые.

Во-первых, широко используются зеркальный показ, а также показ спиной к занимающимся.

Во-вторых, используется акцентированный показ отдельных фаз движения. Показ обязательно сопровождается подсчётом и методическими комментариями. Поэтому осуществляется визуальный контроль за детьми,

что, кроме правильности обучения, обеспечивается ещё и безопасность на занятиях.

Режим образовательной деятельности – 1 раз в неделю

Длительность образовательной деятельности – 25-30 минут.

Предполагаемый результат:

- владеет комбинациям и упражнениям на фитболах
- владеет упражнениями с гантелями
- знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле
- владеет техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развита координации движений рук и ног, быстрота реакции.
- развито чувство равновесия.
- Снижение уровня заболеваемости воспитанников
- Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата и свода стопы
- Умение организовать самостоятельную двигательную деятельность

Формы подведения итогов: диагностика - 2 раза в год (январь, май)

№ п /	ФИ О	владеет комбинациям и упражнениям на фитболах	владеет упражнениями с гантелями	знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле	владеет техникой основных базовых танцевальных шагов	самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки	развита координации движений рук и ног, быстрота реакции	развито чувство равновесия	Всего баллов	Уровень усвоения
-------------	---------	---	-------------------------------------	---	--	--	--	-------------------------------	---------------------	-------------------------

Перечень учебно–методического обеспечения

Оборудование спортивное:

1. Мячи для занятия фитбол – аэробикой;
2. Спортивные коврики;
3. Гимнастические маты;
4. Гантели;
5. Скакалки
6. Спортивный инвентарь для ОРУ и подвижных игр

Учебно-тематический план работы

Месяц	Тема, вид ОД	Задачи	Всего часов	Оборудование
Сентябрь	Классическая - (базовая) аэробика	<ul style="list-style-type: none"> - 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, коврики маты, скакалки
октябрь	Фитбол-аэробика	<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. 	4 ч.	Магнитофон, коврики маты, фитбол мячи.

ноябрь	Танцевальная аэробика	<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; - учить выражать различные эмоции (радость, гнев, стыд и т.д.) 	5 ч.	Магнитофон, коврики маты.
декабрь	Силовая аэробика	<ul style="list-style-type: none"> - освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; - овладение упражнениями с 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. 	4 ч	Магнитофон, коврики маты, гантели, эспандеры.
январь	Классическая (базовая) аэробика	<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. 	3 ч.	Магнитофон, коврики маты, гимнастическая стенка.

февраль	Фитбол-аэробика	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой ; - изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины. 	4 ч.	Магнитофон, маты, фитбол мячи.
март	Танцевальная аэробика	<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. 	2 ч.	Магнитофон, коврики маты.
март	Силовая аэробика	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	1 ч.	Магнитофон, коврики маты, гантели, эспандеры.

<p style="text-align: center;">март</p>	<p style="text-align: center;">Классическая -(базовая) аэробика</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Овладение техникой сочетания связок и комбинаций; - 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. - учить самост.изменять движения в соответствии со сменой характера музыки; - учить выражать различные эмоции. 	<p style="text-align: center;">1 ч</p>	<p>Магнитофон, коврики маты, гимнастическая стенка.</p>
<p style="text-align: center;">апрель</p>	<p style="text-align: center;">Фитбол-аэробика</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<p style="text-align: center;">2 ч.</p>	<p>Магнитофон, маты, фитбол мячи.</p>

<p style="text-align: center;">апрель</p>	<p style="text-align: center;">Танцевальная аэробика</p>	<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 кисти рук; - правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера; - учить выражать различные эмоции (радость, гнев, стыд и т.д.) 	<p>2 ч.</p>	<p>Магнитофон, коврики маты.</p>
<p style="text-align: center;">май</p>	<p style="text-align: center;">Силовая аэробика</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>2ч.</p>	<p>Магнитофон, коврики маты, гантели, эспандеры.</p>

май	Классическая -(базовая) аэробика	<ul style="list-style-type: none"> - Овладение техникой сочетания связок и комбинаций; - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; - развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой характера музыки; - учить выражать различные эмоции; - развивать способность к импровизации. 	1 ч.	Магнитофон, коврики маты,.
май	Итоговое занятие	<ul style="list-style-type: none"> - Учить передавать в движении характер музыки; - 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	

Содержание программы

1. Классическая - (базовая) аэробика «Весёлая скакалка» (исп. «Непоседы»)

Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, V-степ, выпады, прыжковые упражнения, махи ногами, Разминка под музыку «Скок-скок-перескок», ОРУ со скакалками, прыжки на скакалке, Разучивание ритмической композиции «Скок-скок-перескок», подвижная игра :«Слушай хлопки!»;

Стретчинг: упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж:

Фитбол-аэробика «Мы самые!» «Я - самая» (студия «Шанс»)

Мотивация: «Мы самые лучшие». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «бодрый шаг», приставной шаг, прыжки, выпады, прыжки, прокатывания мяча, отбивание мяча, махи ногами, Разминка под музыку «Я - самая»; Разучивание ритмической композиции «Я - самая»; подвижная игра по выбору детей, Стретчинг: упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра; Релаксация и самомассаж: сидя и лежа на фитболе

Танцевальная аэробика «Зимушка-зима» «Зима-холода!» (Губин)

Мотивация: «Не страшны нам зимние морозы, если будем закаляться, физкультурой заниматься!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; скачки; прыжки со сменой ног Разминка под музыку «Зима-холода»; Разучивание ритмической комбинации «Зима-холода!» (Губин); подвижная игра «Зимние забавы», Психогимнастика: «Северный полюс», «Снежинки», Стретчинг: медленные круговые движения головой; растягивание внутренней мышцы бедра; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.

2. Силовая аэробика «Богатыри» (песня А. Пахмутовой «Сила богатырская»)

Мотивация: «Хорошо быть сильными и смелыми, как богатыри». Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями; Разминка под музыку «Богатыри!»; Акробатические упражнения: «краб», «мостик», «перевороты». Разучивание гимнастического этюда «Богатыри», песня А. Пахмутовой «Сила богатырская»; подвижная игра по выбору детей, Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

3. Классическая -(базовая) аэробика «Смелые моряки»

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

4. Фитбол-аэробика «Двигайся – замри»

Мотивация: «Мы хотим быть ловкими и быстрыми». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг, прыжки, выпады с фитбол-мячом; Разминка под музыку «Двигайся – замри»; Разучивание ритмической композиции «Двигайся – замри»; подвижная игра «вышибала фитболом», Стретчинг: упражнения для растягивания мышц живота, для гибкости спины; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в игровой форме.

5. Танцевальная аэробика «Инопланетянин»

Мотивация: «Мы весёлые, задорные ребята». Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, v-степ, шаги вперед, назад, в сторону, скрестные шаги;

скачки вперед-назад; Разминка под музыку «Инопланетянин»; Разучивание ритмической композиции ««Инопланетянин», подвижная игра по выбору детей, Психогимнастика: «Вот так позы», «На поляне»: Стретчинг: упражнения для растягивания мышц спины и боковой части туловища; Релаксация и самомассаж.

6. Силовая аэробика «Кавалеристы» (песня О.Газманова «Эскадрон»)

Мотивация: «Хорошо быть сильным и смелым, как кавалеристы». Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями; Разминка под музыку «Эскадрон»; Акробатические упражнения: «замок», «мостик», «боковые перевороты». Разучивание спорт. музыкально-ритмической композиции «Кавалеристы» (песня О.Газманова «Эскадрон») упражнения с гантелями в различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя ; Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса; Релаксация и самомассаж

9.Классическая -(базовая) аэробика «Лялечка» (исп. «Волшебники двора»)

Мотивация: «Мы танцуем, зажигаем, никогда не унываем!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, «открытый шаг», разнообразные прыжки, выпады, махи ногами; Разминка под музыку «Лялечка»; Акробатические упражнения: «ласточка», «стрела», «берёзка», «перекаты»; Разучивание образно-игровой спорт. композиции «Лялечка», подвижная игра по выбору детей; Стретчинг: упражнения для гибкости спины, для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности); Релаксация и самомассаж.

10.Фитбол-аэробика «Горошинки цветные» (исп. Андрей Варламов)

Мотивация: «Поскакали по тропинке, у ребят прямые спинки!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения; подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг; махи ногами; Разминка под музыку «Горошинки цветные»; Разучивание ритмической композиции «Горошинки

цветные», сидя, лежа на фитболе, подвижная игра на фитболе «Бездомный заяц»; Стретчинг на фитболе: упражнения для укрепления мышц живота, для гибкости спины; стопы; Релаксация и самомассаж: сидя и лежа на фитболе

11. Танцевальная аэробика «Пижама-party» (исп. Детский хор «Великан»)

Мотивация: «Пижманая вечеринка – супер! Пижманая вечеринка – класс! Пижама-party» - это про нас! Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги в сторону, скрестные; скачки вперед-назад; прыжки со сменой ног; Разминка под музыку «Пижама-party». Разучивание ритмической композиции «Пижама-party»; подвижная игра по выбору детей, Стретчинг: медленные наклоны головой вправо и влево; круговые движения в плечевых суставах, упражнения для подвижности локтевого и лучезапястного сустава; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме

12. Силовая аэробика «ВДВ» (исп. Буйнов Александр)

Мотивация: «Кто, если не мы!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями, махи ногами; Разминка под музыку «ВДВ»; ОРУ с гантелями, Разучивание спорт. музыкально-ритмической композиции «ВДВ»; Упражнения в положении лежа на животе и спине с гантелями на мышцы брюшного пресса и спины; подвижная игра по выбору детей, Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

13. Классическая - (базовая) аэробика «Чунга-чанга» ремикс (Исп. Пьер Нарцисс);

Мотивация: «Мы на острове живём и здоровье бережем!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «пружинка», «открытый шаг», скрестный шаг, прыжки: на двух, врозь-месте, с поворотом махи ногами; Разминка под музыку «Чунга-Чанга»; Акробатические упражнения: сочетание упр-ий в комплексе: «ласточка», «кувырок»,

«мостик», «берёзка», «перекаты»; Разучивание спорт.-танцевальной композиции «Чунга-Чанга» (Исп. Пьер Нарцисс); Стретчинг: упражнения для мышц стопы и голени, для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности); Релаксация и самомассаж.

14. Фитбол - аэробика «На большом воздушном шаре» (исп. Елка)

Мотивация: «Прыгаем, как мячики, девочки и мальчики!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения; подъём колена вверх, приставной шаг, прыжки, выпады; махи ногами; Разминка под музыку «На большом воздушном шаре»; Разучивание ритмической композиции на фитбол-мячах в положении стоя, сидя и лежа на мячах; Стретчинг: упражнения для гибкости спины; стопы и голени; Релаксация и самомассаж: сидя и лежа на фитболе.

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

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

16. Итоговое занятие

Мотивация: «Мы молодцы!». Строевые упражнения; подъём колена вверх, приставной шаг, прыжки, выпады; махи ногами; Разминка под музыку «Чунга-Чанга»; Повторение ритмической композиции «Лялечка»; подвижные игры; Стретчинг: упражнения для гибкости спины; стопы и голени Релаксация и самомассаж: сидя и лежа на фитболе – расслабление, поглаживание рук, ног в игровой форме.

Приложение №1

Общая структура образовательной деятельности

Часть занятия	Направленность и продолжительность части занятия	Зона воздействия и направленность упражнений	Основные упражнения	Указания
1.Подготовительная	1.Разминка; разогревание (Warm up). 5-10 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). 20-25 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 сочетанием 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 (Floor work)-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	Варианты	Можно

		для мышц рук и плечевого пояса.	сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях.	использовать упражнения с утяжелителями, амортизаторами, на тренажерах.
3. Заключительная	«Вторая заминка» - «остывание» Снижение нагрузки (Cool down) 2-5 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.

Приложение №2

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. Владение 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.

Приложение №3

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 (step touch)**- приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line);
3. **«Виноградная лоза» (grape vine)**- 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» (open step)**- стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;
6. **Подъём колена вверх (knee up, knee lift)**- сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие 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 (cross step)**- скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;
10. **Выставление ноги на пятку (heeli toch), на носок (toe touch),** 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. **Pivot turn**- 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. **Подъём колена вверх (knee up, kneelift)**. Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

Упражнения на мяче используются для разных групп мышц и имеют свою классификацию

1. Комплексные упражнения — упражнения, включающие в работу наибольшее количество мышечных групп.
2. Упражнения на дыхание и расслабление — упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса, спины, мышц ног.

3. Упражнения для ног и тазовой области — упражнения для стопы и голени, для увеличения подвижности в суставах, для мышц тазового дна. Силовые упражнения для мышц бедра.
4. Упражнения для туловища — упражнения для мышц передней, задней, боковой поверхности туловища (силовые), для увеличения подвижности позвоночника, для мышц шеи.
5. Упражнения для рук и плечевого пояса — упражнения для пальцев и кисти, для увеличения подвижности в суставах, для сгибателей и разгибателей, для увеличения подвижности в предплечье.
6. Упражнения, сидя на фитболе.

Построение занятия с использованием фитболов

1. Упражнения с фитболами в движении:

–ходьба с мячом в руках, –ходьба с прокатом мяча перед собой; –отбивы поочередно правой и левой руками мяча об пол, –то же правой рукой, –то же левой рукой; –боковой галоп вправо и влево с фитболом в руках, –поточное выполнение проката фитбола «змейкой» вокруг различных ориентиров, возвращение в исходное положение бегом, фитбол в руках

2. Комплекс ОРУ с фитболами: –различные движения руками, сидя на мяче (махи, сгибание-разгибание в лучезапястном и локтевом суставах); –сидя на мяче наклоны вперёд и в стороны; –И.п.: лёжа на полу, на спине, прямые ноги на мяче. Поочередные постукивания по мячу пятками правой и левой ног; –И. п.: лёжа на полу, на спине, прямые ноги на мяче. Согнуть ноги и мяч зажать коленями. Сесть и мяч зажать коленями. –стоя на коленях с опорой прямыми руками о мяч, прогибание в пояснич- Содержательный раздел 12 ном отделе с давлением руками о мяч. –сед ноги врозь, мяч между ног, наклон вперёд с прокатом мяча вперёд; –лёжа на спине, мяч зажат между ног, сделать пережат на живот; –ползание на спине, мяч в руках, способом «гусеница»; –ползание на животе мяч, мяч зажат между ног; –броски фитбола из разных исходных положений: двумя руками из-за головы; назад, через голову; то же из И. п.: сидя.

3. Подвижная игра «Убеги от мяча».

4. Элементы стретчинга с использованием мяча: –стоя за мячом, пройти, ноги врозь над мячом и встать перед мячом.

5. Элементы расслабления: –в положении лёжа на фитболе, на животе с небольшим покачиванием вперёд-назад.

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.

Программное и методическое обеспечение

1. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика) Наталья Власенко: Детство-пресс 2020 г.
2. Танцевально-ритмическое развитие детей 3–7 лет. Ольга Носкова-Бекк: планета музыки, 2021 г.
3. Татьяна Коренева: Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного возраста. Методическое пособие. ФГОС Д, парциальные программы, русское слово, 2020 г.
4. Программа «Музыка в движении, движения в музыке», Очнева Е. И.; Лохматова Л. В.; серия: библиотека современного детского сада, офсет, издательство «ТЦ Сфера» 2019
5. Двигательная деятельность детей 5 – 7 лет Анисимова М.С., Хабарова Т. В., методический комплект программы «Детство», 2020 г.