

СОГЛАСОВАНО

Зам. заведующего по УВР
МБДОУ «Детский сад № 9»

И.К. Гордюкова

«__» _____ 2024
года

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 9»

Ю.А. Черная

«__» _____ 2024 года

Рабочая программа

руководителя кружка: «Детская аэробика»
(предоставление дополнительных образовательных услуг)

Направление - «Физкультурно-спортивное»

Автор-составитель: Штепа О.П.

г. Вилючинск

Содержание:

1.1.	Пояснительная записка.....	3
2.	1.2 Новизна.....	5
3.	Цель программы:.....	6
4.	Система оценки результатов освоения программы.....	9
5.	1.3 Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет.....	10
6.	1.4 Планируемые результаты освоения Программы (Целевые ориентиры).....	12
7.	Содержательный раздел.....	13
8.	Методические рекомендации последовательность подачи и освоения материала.....	15
9.	2.2. Способы и направления поддержки детской инициативы.....	17
10.	2.3.Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....	18
11.	Особенности осуществления ОП.....	19
12.	2.5. Особенности взаимодействия инструктора по физическому развитию с другими специалистами детского сада.....	39
13.	3.Организационный раздел.....	40
14.	3.1. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды физкультурного зала.....	41
15.	4. Дополнительный раздел 4.1.Презентация программы для родителей.....	43
16.	5. Приложения	43

1.1. Пояснительная записка

Проблема физического развития детей является одной из наиболее актуальных и приоритетных задач дошкольного воспитания. Поэтому, в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 9» система воспитательно-оздоровительной работы, наряду с другими современными здоровьесберегающими факторами включает в себя дополнительное образование физкультурно - спортивной направленности. Ценность дополнительного образования детей состоит в том, что оно усиливает вариативную составляющую дошкольного образования, которая способна обеспечить переход от интересов детей к развитию их способностей. В связи с этим разработана данная рабочая программа дополнительного образования по оздоровительной аэробике. Аэробика – это выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, под музыкальное сопровождение, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс. Занятия оздоровительной аэробикой стимулируют работу сердечно – сосудистой, нервной и дыхательной систем, развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений. Аэробная работа положительно влияет на иммунную систему, повышая тем самым устойчивость организма к простудным, инфекционным и другим заболеваниям.

Оздоровительная аэробика – одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Исследованиям теории использования оздоровительной аэробики в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста посвящены работы Т.Н. Киреевой, К.М. Барского, А.М. Подщеколдина, Е.Б. Чертовских, В.И. Глебова, Т.М. Быкова, Т.Н. Музрукова, М.А. Чернышева. Работы В.М. Бехтерева доказали, что выполнение общеразвивающих упражнений под музыку влияет на функцию высшей нервной деятельности. Простые движения с мячами, тренажерами помогают убрать напряжение, снимают умственную усталость.

Программа «Ритмическая мозаика» предназначена для детей дошкольного возраста (5-7 лет). Именно в старшем дошкольном возрасте у ребенка формируется нервная и костно-мышечная системы, совершенствуется дыхательный аппарат, закладываются основы хорошего здоровья и полноценного физического развития. Одним из непеременных условий этого является формирование двигательной активности детей, прежде всего произвольности движений с предметами и без. Действуя с предметами, ребенок осваивает их физические свойства, учится управлять их перемещением в пространстве, начинает координировать свои движения. Умелое и выразительное выполнение движений под музыку приносит ребенку удовлетворение, радость. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает закрепить мышечное чувство, а слуховым анализаторам запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная программа, представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становление базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста. Составляющими этих условий являются:

- содержательные условия;
 - организационные условия;
 - технологические условия (принципы, методы, приемы);
-
- материально-технические условия (развивающая среда);
 - социокультурные условия (сетевое взаимодействие с родителями, социальными партнерами различных социо - культурных институтов);
 - контрольно-диагностические условия.
-

Программа разработана в соответствии с:

с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

с ФГОС дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155);

с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 г. № 373);

с Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

с Федеральной образовательной программой дошкольного образования (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 25.11.2022 г. № 1028);

с основной образовательной программой дошкольного образования (утв. заведующим МБДОУ «Детский сад № 9» Приказ № 254 22августа 2023 г.);

нормативно-правовыми актами, регулирующими деятельность инструктора по физической культуре образовательного Учреждения, уставом и локальными актами Учреждения. Программа составлена в соответствии с положениями основной общеобразовательной программы Учреждения.

1.2 Новизна

Новизна данной программы заключается в создании сетевого образовательного модуля, дополняющего программу и реализующегося в рамках сетевого взаимодействия. Благодаря этому программа нацелена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и на развитие

творческих и коммуникативных способностей детей с разной физической подготовкой.

Под модулем понимается логически завершенная единица развивающего содержания, имеющая цели, задачи и предполагающая получение определенных результатов личностного характера.

Понятие «сетевой» употребляется в смысле интеграции основного и дополнительного образования, а также в использовании возможностей внешних партнеров, как являющихся субъектами системы образования, так и находящихся вне её (учреждения спорта, культуры, образовательные, производственные объекты и прочее).

В модуле педагогический процесс перестает быть «подготовкой к жизни», а становится самой жизнью, жизнью детей, здесь ничего не делается «понарошку», условно, а все происходит в реальности (что нельзя выполнить, в модуль не включается);

Деятельность детей приобретает целесообразность, они усваивают знания не потому, что так запланировал педагог, а потому что эти знания совершенно реально понадобятся им сегодня или в ближайшем будущем.

В модуле реализуются все принципы педагогики содружества, осуществляется раскрепощение детей, в их жизнь вносится положительная эмоциональная окраска. Модуль в какой-то мере является спектаклем, в котором дети являются не зрителями, а участниками. Это – долгосрочная игра.

В модуле важна правильная эмоциональная установка воспитателя. Он выступает не как знающий взрослый, а как человек, получающий радость от познания нового.

За период работы по программе «Ритмическая мозаика» сформировались многоуровневые социальные и творческие связи с учреждениями образования, культуры и спорта. Со временем взаимодействия стали приобретать системный характер и выявили необходимость создания устойчивых многопрофильных взаимоотношений с использованием ресурсной базы всех участников проекта для развития у детей интереса к свободному познавательному поиску. Использование ресурсного фонда партнёров позволило всем участникам стать частью системного, интегрированного, открытого, вариативного образовательного пространства.

Процесс обучения из привычного «формального» спортивного зала был перенесен в естественный контекст, уже насыщенный необходимым содержанием. Дети приобрели новый опыт самостоятельной поисковой работы. Это делает подход к образовательной практике более качественным.

Цель программы: создание условий, для укрепления здоровья и разностороннего развития личности дошкольника средствами оздоровительной аэробики.

Задачи.

I. Оздоровительные:

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника
- формировать правильную осанку, стопу
- стимулировать работу сердечно - сосудистой, дыхательной систем организма
- приобщать к здоровому образу жизни.

II. Развитие двигательных качеств и умений.

- развивать точность и координацию движений
- развивать гибкость, пластичность, выносливость
- развивать умение ориентироваться в пространстве
- обогащать двигательный опыт ребенка

III. Развитие музыкальности.

- развивать способность слушать и чувствовать музыку
- развивать чувство ритма
- развивать музыкальную память

IV. Развитие психических процессов

- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление
- развивать подвижность нервных процессов (скорость реакции, скорость мыслительных процессов)

V. Развитие творческих способностей.

- развивать творческое воображение, фантазию
- развивать способность к импровизации

VI. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, трудолюбие.

Принципы и подходы к формированию Рабочей Программы

В рабочей программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современной научной «Концепции дошкольного воспитания» (авторы В. В. Давыдов, В. А. Петровский и др.) о признании самоценности дошкольного периода детства.

Рабочая программа по физическому развитию строится на принципах:

1. Доступности:

- требование оптимального соответствия задач, средств и методов обучения возможностям занимающихся.

2. Систематичности и последовательности:

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

3.Наглядности:

- практическая наглядность в учебно-тренировочном процессе осуществляется в таких формах, как зрительная, звуковая и двигательная.

4.Динамичности:

- интеграция программы в разные виды деятельности.

5.Дифференциации:

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

Приемы:

Размещение детей должно быть таким, чтобы они могли сравнивать свои действия с действиями педагога. Стоя в «шахматном» порядке, они хорошо могут видеть инструктора.

приемы при обучении:

- а) *оперативный комментарий и пояснение*, что на какой счет делать, название движения, основные моменты техники, направление и т.д.;
- б) в оздоровительной аэробике требования к показу особые – на занятиях используется *преимущественный показ* (повышается моторная плотность занятия), простые по координации движения показывают фронтально (зеркально), а сложные по координации – педагог выполняет спиной к занимающимся;
- в) *совместные показ и объяснение* – показ движения, одновременно называя его, комментируя.
- г) *симметричное выполнение упражнений* (движения должны выполняться в ту и в другую сторону);
- д) для управления группой *используют символы*, принятые в аэробике.
- е) *использование функциональной музыки*, которая активизирует внимание за счет изменения ритма и темпа; включение хлопков, щелчков; чередование упражнений.

Система оценки результатов освоения программы

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия, установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей.

Однако в ходе работы выстраивается индивидуальная траектория развития каждого ребенка. Для этого разработаны параметры и критерии для аутентичной оценки, которая позволяет педагогу фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка и оптимальным образом выстраивать взаимодействие с детьми.

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

В ходе двигательной деятельности создаются диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Мониторинг помогает оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе.

Результаты мониторинга являются закрытыми. Данные диагностик, могут быть представлены родителям, по просьбе с целью совместных усилий семьи и ДООУ в развитии ребенка.

1.3 Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет

Возраст 5-7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей пятого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников старшей и подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела - 17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200,0 г, а роста - 0,5 см. Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков. Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка пяти-семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа. В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них - это возраст пяти - семи лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия вестибулярных и других

рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях оздоровительной аэробики он может выполнять упражнения с различной амплитудой. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка, пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к пяти-семи годам составляет 92 - 95 ударов в минуту. Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем - 1100—1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». Использование оздоровительной аэробики – это новое направление оздоровительной работы. Занятия оздоровительной аэробикой стимулируют работу сердечно – сосудистой, нервной и дыхательной систем, развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений. Аэробная работа положительно влияет на иммунную систему, повышая тем самым устойчивость организма к простудным, инфекционным и другим заболеваниям.

1.4 Планируемые результаты освоения Программы (Целевые ориентиры)

- Двигательный опыт ребенка богат; ребенок результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения;
- осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных аэробных шагов и прыжков, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях;

ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- выполняет базовые шаги аэробики: марш по диагонали, шаги с поворотом вокруг себя, шаги с подскоком (ланч), шаги с захлестом голени, подъемом бедра;
 - выполняет элементарные композиции из базовых танцевальных шагов;
 - выполняет выпады вперед, назад, вправо, влево;
-

- у ребенка наблюдается точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических этюдах;
- ребенок освоил большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений;
- ребенок может выполнять симметричные и асимметричные движения;
- а так же выполнять движения относительно предмета (обруч, скакалка, мяч) сверху, снизу, справа, слева, спереди, сзади;
- ребенок может назвать правила смены характера упражнений: интенсивные виды движений, стретчинг, упражнения на дыхание;
- называет частей тела и их составляющие (рука: плечо, предплечье, кисть), находит пульс, сердце;
- выполняет движения синхронно под музыку вместе с инструктором;
- выполнять акробатические упражнения «мостик», «березка», «ракета», «кувырки», «лягушка», «ласточка».
- осознанно выполнять упражнения стретчинга, воздействуя на мышцы определенных частей тела;
- может выполнять упражнения для восстановления дыхания.

Эффективность усвоения программы:

- образовательная деятельность в физкультурном зале.
 - Подгрупповая форма обучения по **12-15 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 акцентируемый 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.

Длительность образовательной деятельности не более 30 минут.

Предполагаемый результат:

- владеет комбинациям и упражнениям на фитболах
- 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,
- знает основные шаги на степ – платформе, устойчиво держит равновесие на степе, выполняет базовые упражнения самостоятельно;
- **Формы подведения итогов** : диагностика - 2 раза в год (январь, май)

№ п / п	ФИО	владеет комбинациям и упражнениям на фитболах	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

Оценка уровня развития:

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

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

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

Ранжирование успехов воспитанников:

- высокий уровень: 21 - 18 баллов
- средний уровень: 17 - 11 баллов
- низкий уровень: 10 - 7 баллов

2. Содержательный раздел

Курс программы «Ритмическая мозаика» рассчитан на 2 года. Занятия проводятся в старшей и подготовительной группе - 2 раза в неделю (общий объем – 72 занятия в год).

Параметры нагрузок:

Количество соревнований и выступлений в год: 5-6

Количество тренировок в неделю: 2

Продолжительность тренировок (мин): 25-30 мин

Количество комбинаций за одну тренировку от 2 до 4

График учебного времени	Продолжительность	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	количество часов в год
старшая группа	25 мин.	2	50 мин.	25х50=21ч.
подготовительная	30 мин.	2	60 мин.	30х60=30ч.

Общая структура занятий

Часть занятия	Направленность и продолжительность части занятия	Зона воздействия и направленность упражнений	Основные упражнения	Указания
1.Подготовительная	1.Разминка; разогревание 3-5 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; Упражнения на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды.
	2.Стретчинг-упражнения на гибкость 1-2мин	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 7-15 мин.	1.Аэробная разминка (3-4 мин.)	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками.	Разучивание танцевальных соединений в сред. темпе на месте и с передвижениям и в разных направлениях.
		2. «Аэробный пик» (6-7 мин.)	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками.	Выполнение сочетаний – «блоков» упражнений на месте и с перемещениям и в разных направлениях, увеличение нагрузки, амплитуды и интенсивности движений.
		3.Первая аэробная «заминка» (2-4 мин).	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейс я 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 - замедляется.

3. Заключительная	«Вторая заминка» - «остывание» Снижение нагрузки 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.

Методические рекомендации последовательность подачи и освоения материала.

1. Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. **Начинать обучение** лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

2. **На первом занятии** детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывая на функцию данного упражнения, исправляя ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

3. **Аэробная часть разминки** должна включать в себя многократное повторение разученных шагов с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии.

4. **Если аэробная часть достаточно интенсивна**, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;
- повышается частота дыхания
- перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
- усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород.
- повышаются функциональные возможности организма;

- развиваются координационные способности;
- улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардио - респираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части 7-15 минут.

5.Следующей частью занятия является«stretch» (стретч), который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния;
- умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки.

6.Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо. В отличие от всего занятия, заключительный «stretch» создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера. «Stretch» начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

7.В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. Проводится игра по желанию детей. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. После этого следует поблагодарить детей за занятие. Разработанная методика помогает строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для оздоровительной аэробики в условиях образовательного учреждения, выбирая оптимальную нагрузку. Образовательный процесс, строится на основе оценки состояния здоровья детей, системы психолого-педагогических принципов, отражающих представление о самооценности дошкольного детства. Основной формой является игра и специфические виды детской деятельности.

2.2. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Некоторые родители чрезмерно увлекают ребенка интеллектуальным развитием: (посещение разнообразных курсов, обучению чтению и письму), не оставляя времени не уделяя должного внимания дополнительному образованию по физической культуре. Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей, пропаганде спорта и здорового образа жизни. Это побуждает к поиску

новых форм и методов нетрадиционного направления работы по физическому воспитанию в детском саду, такому как дополнительное образование. Как сделать так, чтобы занятия на кружке по оздоровительной аэробике стали действительно развивающими, интересными, увлекательными, познавательными?

В учебных пособиях по оздоровительной аэробике для дошкольников достаточно подробно освещена методика организации традиционных тренировочных занятий. Добиться высокого качества освоения движений детьми и большого оздоровительного эффекта на подобных занятиях весьма затруднительно. Педагог вынужден постоянно давать детям указания, невольно вырабатывая у них ориентировку на внешний контроль. Кроме того, постоянные указания, замечания, даже если они вполне обоснованы, снижают положительный настрой детей, создают определенное психологическое напряжение.

Именно поэтому, а также ради того, чтобы все занятия работали на укрепление здоровья ребенка, следует включать нетрадиционные занятия – различные по содержанию, структуре и методике проведения.

В соответствии с ФГОС ДО каждый дошкольник имеет право на выбор представленных в предметно-развивающей среде пособий, реализацию собственных потребностей и интересов, что расширяет возможности саморазвития и взаиморазвития. Свободный выбор предполагает ответственность ребенка за свой выбор.

В нашей дошкольной образовательной организации в спортивном зале имеется как заводское физкультурное оборудование (мягкие модули, мячи, обручи, шведская стенка, гимнастические наборы и т.д.), так и сделанное своими руками (флажки, султанчики, мешочки с песком, массажеры, массажные коврики, пособие «Парашют» и т.д.). Использование этого оборудования позволяет разнообразить занятия кружка, проводить их максимально интересно и эффективно.

Выделяются следующие нетрадиционные занятия:

-
- ✓ Развивающие занятия имитационные, проблемные - Это игровая по форме новая система физического оздоровления, основанная на ритмических закономерностях музыки, базовых шагах и элементах аэробики, и творческого самовыражения детей. Для более успешного проведения данных занятий необходимо учитывать возрастные особенности детей. С детьми старшего возраста проводить занятия, основанные на гендерных особенностях детей. На этих занятиях дети делятся на «мальчиковую» и «девичью» подгруппы, подбираются определенные игровые ситуации, которые способствуют формированию у ребят жизненно важных качеств: у девочек – гибкости, ловкости, пластичности, у мальчиков – силы, выносливости, быстроты.
 - ✓ Стретчинг – гимнастика (гимнастика поз) включает в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определенных групп мышц.
-

✓ Совместные занятия оздоровительной аэробикой родителей с детьми.

Нетрадиционные занятия увлекают детей своим разнообразием и доступностью: они с удовольствием приходят на кружок, активно участвуют в играх, перевоплощаются в различных героев, проявляют большую фантазию в соответствии с сюжетами, раскрепощаются, освобождаются от напряжения, позитивно взаимодействуют в среде сверстников. У детей формируется интерес, потребность и осознанное отношение к занятиям оздоровительной аэробикой.

Необходимым условием развитием инициативного поведения является воспитание его в условиях развивающего, не авторитарного общения. Педагогическое общение, основанное на принципах любви, понимания, терпимости и упорядоченности деятельности, станет условием полноценного развития позитивной свободы и самостоятельности ребенка.

2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников подготовительного возраста.

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления, сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников

Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье.

Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками образовательных событий в кружке. Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогом по развитию ребенка.

Алгоритм совместной физкультурно-оздоровительной работы дошкольного образовательного учреждения с семьей.

1. Анкетирование родителей, в рамках мониторинга, с целью выявления у них знаний о положительном влиянии оздоровительной аэробики на здоровье и двигательную активность детей.
2. Совместно с педиатром и медицинскими работниками изучение состояния здоровья детей записавшихся на кружок, анализ заболеваний за предыдущий период времени.
3. Создание в дошкольном образовательном учреждении сетевой взаимосвязи с родителями для укрепления здоровья и снижения заболеваемости у детей средствами оздоровительной аэробики.
4. Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни. Ознакомление родителей с содержанием работы кружка по

оздоровительной аэробике; (выступление на собраниях, оформление папок передвижек, совместные спортивные праздники, статьи в газете детского сада).

5. Обучение родителей базовым шагам по аэробике, основным методам и приемам оздоровления с помощью оздоровительной аэробики (мастер-классы, совместные занятия в кружке).

6. Привлечение родителей к самостоятельному составлению комплексов из отдельных знакомых шагов и движений. Участие родителей в совместном флешмопе на спортивных праздниках.

Содержание программы:

1. Овладение техникой базовых шагов

2. Освоение техники основных базовых танцевальных шагов

3. Общеразвивающие упражнения

- упражнения без предмета.

- упражнения с предметами

4. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

5. Упражнения на формирование осанки, совершенствования равновесия и ориентации в пространстве

6. Упражнения на формирование осанки, совершенствования равновесия и ориентации в пространстве

7. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Реализация программы

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. **Подъём колена вверх (kneeup, kneelift)**- сгибание ноги вперёд, 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 (crossstep)**-скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;
 10. **Выставление ноги на пятку (heeltoch)**, 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.
-

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 ногой 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.
-

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета.

Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны;

Движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в разных плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибания и разгибания рук в различных упорах (в упоре на стенке; в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой); назад при сгибании рук), круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без - отягощения и с отягощениями.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону. Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, сидя на полу. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения, лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с ними. Поднимание туловища до прямого угла сидя и др. **Для ног:** сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полу

приседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде с сочетанием с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через скамейку. Махи ногами с опорой руками о стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед - вниз, в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе), с увеличением амплитуды до 90 °). Поднимание ног в различных и.п.: стоя, сидя, лежа, в упорах. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движением туловища, рук (на месте и в движении).

Упражнения вдвоем: из различных и.п. - сгибание и разгибание рук, наклоны, повороты, перетягивание и др. (с сопротивлением, с помощью).

Все группы общеразвивающих упражнений для детей 5-7 лет должны проводиться в игровой форме под детские песни. Более понятным объяснением для детей всех видов упражнений будет наглядное объяснение (сам педагог или его помощники). Особую радость у детей вызывают упражнения, основанные на подражании повадкам животных, на изображении того или иного предмета. Для ориентации в пространстве для детей можно использовать яркие ленточки (например, ленту завязать на правой руке)

Физически развитые дети, как правило, не нуждаются в помощи, выполняют упражнения самостоятельно, а малоподвижные, робкие нуждаются в поддержке педагога, который должен дифференцировать свои требования.

Поощрение действий ребенка вызывает у него желание еще раз повторить какое-нибудь упражнение, а неоднократное повторение движений улучшает качество их выполнения.

Упражнения с предметами

С мячами: поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой, броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседания и вставания с мячом в руках на двух или одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелями (мешочки с песком, бутылки с водой): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные

движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями руками (отягощения в обеих руках).

Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

Наклоны вперед, назад, вправо, влево с максимальным напряжением. Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону с различными руками.

Движения ногами (махи) в различных направлениях и максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением).

Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-30 с).

Примечания:

1. Упражнения включаются в каждое занятие.
2. Упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших детей усложнить изменением исходных положений, применений захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоем, удержанием положений в растянутом состоянии.

Упражнения на формирование осанки, совершенствования равновесия и ориентации в пространстве.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом...) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке, на скамейке; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя на 180° и 360° (сериями 5 раз с закрытыми, 5 раз с открытыми глазами)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Различные прыжки с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков. Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя различные предметы.

Пружинистый шаг, пружинистый бег.

Приседания с отягощениями (мешочки с песком), с партнером, поднимание на носки. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие. Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета. Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа.

Упражнения для развития координации движений. Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения аэробики в сочетании с различными движениями рук.

Перспективное планирование подготовительная группа.

Сентябрь

Задачи:

- 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.

Содержание занятий:

1-2 занятие.

Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения (перестроения в 2 колонны боковым галопом);

Базовая аэробика: разучивание «марш», «пружинка»;

Акробатические упражнения: «ласточка».

Разучивание ритмической композиции №1;

Музыкальная игра «жираф»;

Стретчинг: упражнения для гибкости спины «парашютисты».

Релаксация и самомассаж: «солнечный зайчик».

3-занятие.

Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения (перестроения в 2 шеренги);

Базовая аэробика: разучивание «приставной шаг».

Танцевальные шаги:

Шаг вперед, назад, шаги в сторону;

Акробатические упражнения: «ласточка», «угол».

Повторение ритмической композиции №1;

Психогимнастика: Муз. игра «жираф»;

Стретчинг: упражнения для гибкости спины «солнышко».

Релаксация и самомассаж: «Тучка».

4 занятие степ - аэробикой.

Комплекс № 1 степы в шахматном порядке.

Подготовительная часть

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.)
2. Ходьба на степе.
3. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.

Основная часть

6. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
7. Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища. (1 и 2 повторить три раза.)
8. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед - вниз.
9. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг — присесть); кисти рук, согнутые в локтях, — к плечам, вниз.
10. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
11. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)
12. Шаг в сторону со степа на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи. 15. Шаг в сторону со степа на степ. .
16. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).
17. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).
18. Подвижная игра «Цирковые лошадки». Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза. Дети убирают степы в определенное место и берут по коврику, которые раскладывают по кругу и садятся на них.

Заключительная часть

19. Упражнения на расслабление и дыхание.

Октябрь.

Задачи:

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

Содержание занятий:

1-2 занятие

Объяснение и показ под музыку и без музыки, строевые упражнения: передвижение в сцеплении (цепочка), построение в круг и в 2 круга в передвижении;

Базовая аэробика: V – шаг и «Открытый шаг», повторение шага «виноградная лоза»;

Танцевальные шаги: скачки вперед – назад;

Разучивание ритмической композиции №2;

Стретчинг: упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра «лодочка»;

Самомассаж: «Веселые пальчики»;

3-занятие

Объяснение и показ под музыку и без музыки; строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по три (разными способами), повороты с переступанием;

Базовая аэробика: «подъем колена вверх», повторение V – шага и «открытого шага»;

Танцевальные шаги: разучивание «Тач» в сторону, повторение «скачки вперед – назад»;

Повторение ритмической композиции №2;

Стретчинг: упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра «лодочка»; самомассаж: «Веселые пальчики»;

4-занятие – степ аэробика.

Комплекс №2 на полу в три ряда разложены степы

Подготовительная часть (1-й музыкальный отрезок)

1. Наклон головы вправо-влево.

2. Поднимание плеч вверх-вниз.

3. Ходьба обычная на месте на степе.

4. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ.

5. Приставной шаг назад.

6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.

7. Приставной шаг вперед-назад; вправо-влево.

8. Ногу назад, за степ-доску — руки вверх, вернуться в и.п.

9. Выпад ногой вперед, руки в стороны.

Основная часть (2-й музыкальный отрезок)

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.

2. Правую (левую) ногу вперед перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п.

3. То же вправо-влево от степ-доски. Назад от степ-доски.

4. Правую (левую) ногу поставить резко вперед; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.

5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ-доски; вернуться в и.п.

6. Приставной шаг на степ-доске с полуприседанием (упражнения повторить два раза). (3-й музыкальный отрезок)

7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ-доску, руки в стороны; вернуться в и.п.

8. Стоя на полу перед степ-доской, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п.

9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить два раза).

10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ-доске. (4-й музыкальный отрезок)

11. «Покачивания».

12. Беговые упражнения.

13. Полуприседания с круговыми движениями руками.

14. Беговые упражнения. (5-й музыкальный отрезок)

15. Прыжковые упражнения.

16. Кружение на степ-доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.

17. Ходьба вокруг степ-доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.

18. Ногу вперед, за степ-доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п. (6-й музыкальный отрезок)

19. Ходьба обычная на месте

20. Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте

Ноябрь

Задачи:

- 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;
- учить правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера;

Содержание занятий:

1-2 занятие.

Объяснение и показ под музыку на закрепление строевые упражнения разученные ранее;

Базовая аэробика: повторение V – шага и «Открытого шага», повторение шага «виноградная лоза», «подъём колена вверх»;

Танцевальные шаги: повторение «Тач» в сторону, «скачки вперед – назад»;

Разучивание ритмической композиции №3;

Стретчинг: упражнения для растягивания мышц спины «лодочка в парах»;

Самомассаж: «Поезд»;

3- занятие

Объяснение и показ под музыку и без музыки; строевые упражнения: построение из одной шеренги в несколько, построение в шахматном порядке;

Базовая аэробика:

Упражнения с мячами : прыжки через мяч в право, влево (боком), марш вокруг мячей

Танцевальные шаги: разучивание «Скользящих шагов»;

Повторение ритмической композиции №3;

Стретчинг: упражнения для растягивания мышц спины «катаемся на мячах»;

Самомассаж: «Поезд»;

Оборудование: магнитофон, фонограммы, мячи диаметром 20-30см. на каждого ребенка.

4-занятие Степ аэробика

Комплекс № 3 (с султанчиками)

Подготовительная часть:

1. Ходьба вокруг степов со сменой направления, бег «змейкой».
2. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.
3. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.

Основная часть.

4. И.п. Стоя на степе, руки с султанчиками внизу. Одновременно с ходьбой на месте, раскачивать руки вперед и назад. (10 раз)
5. И.П. Стоя на степе. Повороты вправо влево со свободными движениями рук. (10 раз).
6. и.п. сидя на степе , ноги широко разведены в стороны, руки вытянуты вверх. Наклон к правой ноге, потянуться правой рукой, выпрямиться. То же в левую сторону. (по 5 раз)
7. и.п. основная стойка, руки в низу, взмах прямой ногой в сторону, руки в стороны(по 5 раз).

8. и.п. стоя на коленях на степе, руки за спиной. Сесть, руки вперёд, встать, руки за спину (10 раз).
9. Стоя на полу перед степом поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п.
10. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить два раза).
11. Ходьба вокруг степ на полусогнутых ногах, руки на поясе
12. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степе
13. подскоки. наскок на платформу на одну ногу, руки скрестно - врозь над головой (по 10-15 прыжков 4 раза, чередуя с ходьбой на степ- платформе).

Заключительная часть.

Декабрь

Задачи:

- освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления;
- 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

Содержание занятий:

1-2 занятие

Объяснение, показ под музыку и без музыки - строевые упражнения: построение в рассыпную, бег в рассыпную, построение в две шеренги напротив друг друга;

Базовая аэробика: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками;

Силовые упражнения, махи руками и ногами из положения лежа;

Акробатические упражнения: «краб», «мостик», «перевороты».

Разучивание ритмической композиции №4

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

Релаксация и самомассаж: «ладошки»

3- занятие

Объяснение, показ под музыку и без музыки - строевые упражнения: построение в шеренгу, повороты с переступанием и в прыжках;

Силовые упражнения: перевороты, махи руками и ногами из положения лежа;

Акробатические упражнения: «краб», «мостик».

Повторение ритмической композиции №4

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

Релаксация и самомассаж: «ладошки»

4 занятие степ аэробика

Комплекс № 4 без предметов.

Подготовительная часть:

1. Ходьба на носках вокруг степа, бег с захлестыванием голени.
2. Обычная ходьба на степе.
3. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.

Основная часть.

4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,2. встать на степ 3. хлопок над головой. 4,5. и.п.
5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам, пальцы сжаты в кулаке. 1. правая нога на степ. 2. потянуться вперед, руки вытянуть, пальцы разжать. Левая нога на полу. 3. руки к плечам. 4. и.п. то же с левой ноги.
6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1. правая нога на степ. 2. левое согнутое колено вперед, коснуться локтем правой руки. 3. левая нога на пол. 4. и.п. то же с левой ноги.
7. И.п. – то же на расстоянии шага от степа. 1. правая прямая нога на пятку на степ. 2. руки вверх. 3. наклон к ноге. 4. и.п. то же с левой ноги.
8. И.п. – сидя на полу, руки в упоре сзади, согнутые ноги на степе. 1. поднять прямую правую ногу вверх. 2. и.п. 3. поднять прямую левую ногу вверх. 4. и.п.
9. И.п. – лежа на полу, степ между стоп. 1. поднять прямые ноги вверх. 2. положить на степ. 3. ноги вверх. 4. и.п.
10. И.п. – о.с. руки на поясе. 1. руки за голову, правая пятка на степ. 2. и.п. 3,4. то же с левой ноги.
11. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1. руки в стороны, правую пятку на степ. 2,3. наклоны к правой ноге. 4. и.п. то же с левой ноги.
12. И.п. – ноги на ширине плеч, руки за голову. 1. правая нога на степ, выпад вперед. 2. руки в стороны, поворот влево. 3. руки за голову. 4. и.п. то же с левой ноги.
13. И.п. – стоя на коленях, руки вдоль туловища. 1. руки на степ. 2,3. «кошечка». 4. и.п.
14. И.п. – сидя на полу, руки в упоре сзади, прямые ноги на степе. 1. подтянуть колени к груди. 2. положить ноги на степ.
15. Прыжки вокруг степа на двух ногах.

Заключительная часть.

16. Дыхательная гимнастика

Январь

Задачи:

- развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта;
- освоения упражнений общего воздействия и танцевального характера;

- умение сочетать движения с музыкой и словом;
- учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса.

Содержание занятий:

1- 2 занятие.

Объяснение, показ под музыку и без музыки - строевые упражнения: построение в шахматном порядке, бег по кругу и ориентирам («змейкой»);

Акробатические упражнения: «ласточка», «берёзка», группировка в приседе и седе на пятках, с переходом в перекат вперед.

Разучивание ритмической композиции №5;

Стретчинг: упражнения для мышц боковой части туловища «Деревья на ветру»;

Релаксация и самомассаж: «Отдых».

3- занятие

Объяснение, показ под музыку и без музыки - строевые упражнения повторение построения в шахматном порядке, бег по кругу и ориентирам («змейкой»);

Танцевальные шаги: разучивание «Тач» вперед-назад;

Акробатические упражнения: «ласточка», «берёзка», группировка в приседе и седе на пятках, с переходом в перекат вперед.

Повторение ритмической композиции №5;

Стретчинг: упражнения для мышц боковой части туловища «Деревья на ветру»;

Релаксация и самомассаж: «Отдых».

4 занятие степ аэробика

Комплекс № 5 с гимнастическими палками.

Подготовительная часть:

1. Ходьба на месте
2. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ.
3. Приставной шаг назад.
4. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.

Основная часть.

5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, перед собой.

1. правая нога на степ. 2. руки вверх, левая нога назад, потянуться. 3. левая нога на пол, руки опустить. 4. и.п. то же с левой ноги.

6. И.п. – то же на расстоянии шага от степа. 1. правая нога на пятку на степ, руки вверх. 2. наклон вперед, коснуться палкой носка. 3. руки вверх. 4. и.п. то же левой ноги.

7. И.п. – ноги на ширине плеч, палку держать за плечами. 1, 2. встать за степ. 3, 4. наклон вправо – влево. 5, 6. и.п.

8. И.п. – ноги на ширине плеч, палку держать у груди. 1. правая нога на степ. 2. левую ногу, согнутую в колене, вынести вперед, руки вытянуть перед собой. 3. левая нога на пол, руки к груди. 4. и.п. то же с левой ноги.

9. И.п. – то же. 1,2. встать на степ, руки вверх. 3,4. повороты туловища вправо – влево. 5,6. и.п.б. И.п. - сидя на степе, поставить стопы на палку. Катать палку вперед – назад.

Заключительная часть.

10. Дыхательные упражнения.

Февраль

Задачи:

- изучение комбинаций и упражнений базовой аэробики;
- совершенствование координации движений и чувства равновесия;
- умение сочетать движения с музыкой и словом.
- освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины.

Содержание занятий:

1-2 занятие.

Объяснение и показ под музыку и без музыки - строевые упражнения: увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру;

Базовая аэробика: поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт, ходьба в полуприседе, хлопки руками под музыку;

Танцевальные шаги: повторение комбинации из танцевальных шагов, сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком;

Стретчинг: упражнения для растягивания мышц живота, для гибкости спины;

Самомассаж: «морозец»;

3- занятие.

Объяснение и показ под музыку и без музыки - строевые упражнения: увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру, разучить повороты с переступанием;

Базовая аэробика: выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками; акцентированная ходьба, акцентированная ходьба с одновременныммахом согнутыми руками;

Танцевальные шаги: мягкий высокий шаг на носках, поворот на 360 градусов на шагах, приставной и скрестный шаг в сторону;

Разучивание ритмической композиции: №6.

Стретчинг: упражнения для растягивания мышц живота, для гибкости спины;

Самомассаж: «морозец»;

4 занятие степ аэробика

Комплекс № 6 с мячом.

Подготовительная часть:

Ходьба, бег, ходьба в полуприседе, бег с захлестыванием голени

Основная часть.

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, в правой руке мяч, правая нога на степ, руки вверх. 2. левая нога, согнутая в колене, выносится вперед, мяч переложить в левую руку. 3. левая нога на пол. 4. и.п.
2. И.п. – то же. 1, 2. встать на степ, руки вверх. переложить мяч, встать на носки. 4,5. и.п.
3. И.п. – то же. 1,2. встать на степ, руки в стороны. 3. поворот влево, переложить мяч в левую руку. 4,5. и.п.
4. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу, перед собой. 1,2. встать на степ, руки вверх. 3,4. наклон вправо-влево. 5,6. и.п.
5. И.п. – то же, мяч лежит на степе. 1. наклон вперед, взять мяч.
6. И.п. – ноги на ширине плеч, на расстоянии шага от степа, мяч в правой руке. 1. поставить правую ногу на степ. 2. наклон, переложить мяч за коленом в левую руку. 3. выпрямиться.
7. И.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги на степе, мяч между стоп. 1. поднять ноги с мячом вверх. 2. и.п.

Заключительная часть.

8. Дыхательные упражнения

Март.

Задачи:

- 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.

Содержание занятий:

1-2 занятие.

Объяснение, показ под музыку и без музыки - строевые упражнения построение в шеренгу, сцеплением за руки;

Базовая аэробика: разучивание упражнений «Галоп» и Pivotturn- поворот вокруг опорной ноги;

Танцевальные шаги: разучивание шага «Кик», прыжки на двух ногах;

Акробатические упражнения: «Ракета», «Верблюд», «Кольцо»;

Повторение ритмической композиции №6;

Стретчинг: упражнения для растягивания мышц ног «Бабочки»;

Релаксация и самомассаж: «Плаваем».

3- занятие.

Объяснение, показ под музыку и без музыки - строевые упражнения: построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках;

Базовая аэробика: разучивание «Squat- полуприсед», «Ту-степ»;

Танцевальные шаги: разучивание «Прыжки в выпадах», «прыжок ноги врозь, ноги вместе»;

Акробатические упражнения: кувырки, «Самолёт»;

Стретчинг: упражнения для растягивания мышц ног «Бабочки»;

Релаксация и самомассаж: «Плаваем».

4 занятие степ аэробика

Комплекс повторение комплекса № 3

Задачи: совершенствовать умение выполнять упражнения комплекса степ – аэробики; закреплять умение двигаться в соответствии с характером музыки; учить отбивать мяч двумя руками в движении по степ – платформам; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, чувство равновесия, ориентировку в пространстве; воспитывать выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.

Апрель.

Задачи:

- 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.

Содержание занятий:

1-2 занятие.

Объяснение, показ под музыку и без музыки - строевые упражнения: построение в шеренгу, сцеплением за руки, построение врассыпную;

Базовая аэробика: повторение упражнений «Галоп» и Pivotturn- поворот вокруг опорной ноги; разучивание подскока (ship);

Танцевальные шаги: повторение шага «Кик», прыжков на двух ногах; разучивание прыжка ноги врозь, ноги скрестно;

Акробатические упражнения: «Ракета», «корзинка»;

Разучивание ритмической композиции №7

Стретчинг: упражнения для растягивания мышц ног «Качели»;

Релаксация и самомассаж: «Шарик».

3-занятие.

Объяснение, показ под музыку и без музыки - строевые упражнения: повторение построения в шеренгу, поворотов с переступанием и в прыжках;

Базовая аэробика: повторение подскока (ship), разучивание подскока на одной ноге «Скип» (skip);

Танцевальные шаги: повторение прыжка ноги врозь, ноги скрестно;

Повторение ритмической композиции №7;

Стретчинг: упражнения для растягивания мышц ног «Бабочки»;

Релаксация и самомассаж: «Шарик».

4 занятие степ аэробика повторение комплекса № 5

Май.

Задачи:

- Учить передавать в движении характер музыки;
- 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;

Содержание занятий:

1-2 занятие.

Объяснение, показ под музыку и без музыки - строевые упражнения: повторение ранее изученных перестроений;

Базовая аэробика: повторение подскока (ship) и других ранее изученных движений;

Танцевальные шаги: закрепление прыжка ноги врозь, ноги скрестно, повторение танцевальных композиций по желанию детей;

Мониторинг

Модель взаимодействия руководителя кружка

С заведующим - создает условия для проведения кружка, заключает договора о сетевом взаимодействии.

старшим воспитателем – оказывает методическую помощь, координирует работу педагога.

С медицинской сестрой – проводит первичный осмотр детей перед первым занятием, дает рекомендации педагогу, по регулированию нагрузки.

С воспитателем – проведение совместных образовательных событий.

С музыкальным руководителем – участвует в совместных образовательных событиях.

С учителем-логопедом – способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико – грамматического строя речи, постановке правильного дыхания, общей и мелкой моторики, координации движений.

С педагогом-психологом - способствует развитию эмоционально – волевой сферы дошкольников, проводит мониторинг по социально коммуникативному развитию детей.

С младшим воспитателем – способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований.

Таким образом, положительные результаты в процессе реализации задач программы «Ритмическая мозаика» возможны при условии тесной взаимосвязи и преемственности в работе всего педагогического коллектива.

Организационный раздел.

Учебный план

№ п/п	Виды занятий	Старшая группа			Подготовительная группа		
		теория	практика	диагностика	теория	практика	диагностика
2.	Вводное	0,5		0,5	0,5		0,5
3.	Сюжетно-игровые		18	1		10	
4.	Тренировочные с предметами		4			8	
5.	Тренировочные без предметов		-			4	1
	Итого	0,5	22	1,5	0,5	22	1,5
		24			24		

Циклограмма проведения занятий по оздоровительной аэробике

Дни недели	Старшая гр.	Подготовительная гр.
Понедельник	16.10 – 16.35	
Вторник	15.30 – 16.00	

3.1. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды физкультурного зала.

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка.

Развивающая предметная среда – это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она должна объективно – через свое содержание и свойства – создавать условия для творческой деятельности каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу.

Окружающая ребенка среда должна обеспечивать ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитание.

Для полноценного физического развития детей, на кружке по оздоровительной аэробике созданы определенные условия. Среда наполнена разнообразными пособиями, в том числе и изготовленные своими руками. Спортивный зал, оснащен различным спортивным инвентарем, имеется площадка на улице для проведения праздников и соревнований, совместных флешмобов. В спортивном зале достаточно места для активного движения группы из 20 человек. Всё это повышает интерес детей к занятиям, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет организовывать различные виды образовательных событий в помещении.

Но нельзя лишать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных занятий в физкультурном зале. Для решения этой задачи был разработан Сетевой образовательный модуль, который является дополнением к данной программе.

4. Дополнительный раздел

4.1. Презентация программы для родителей.

Рабочая программа «Детская аэробика» по оздоровительной аэробике составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

Закона «Об образовании в РФ» 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72

Приказа Министерства образования и науки РФ № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования». от 17 октября 2013г.

Приказа Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013г. №1014 «Об утверждении порядка и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования».

Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;

«Санитарно - эпидемиологических требований к устройству содержания и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». Постановление от 15 мая 2013г. №. 26 **Положения о рабочей программе педагогов дошкольной образовательной организации** разработана с учетом Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования/ Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2014.

- Устава ДОУ

Список литературы:

1. Вераксы Н. Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»// Мозайка-Синтез, М., 2014г.
 2. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 № 4
 3. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г. «Методика преподавания оздоровительной аэробики» учебное пособие //Изд-во Волгогр. Гос ун-та (Серия «Современные оздоровительные технологии») 2014г.
 4. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2015г.
 5. Кулик ,Н.Н.Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ /Москва2012г.
 6. Машукова Ю.М. Гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
 7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2014г.
 8. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
 9. « Фитнес-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
-
