

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа № 23 города Сызрани городского округа Сызрань
Самарской области структурное подразделение «Детский сад №70»,
реализующее общеобразовательные программы дошкольного образования**

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол № 1 от
30.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ Директор
ГБОУ ООШ №23г. Сызрани
_____А.М.Мерс
Приказ № 106/2 от 31.08.2022

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Завитушки» (детская аэробика)**

Возраст обучающихся 5-7 лет
Срок реализации 2 года
Автор составитель
Гальцева Ирина Олеговна

Сызрань, 2022 г.

Содержание :

- Пояснительная записка – 1 стр.
- Первый год обучения – 4 стр.
- Второй год обучения – 7 стр.
- Материально-техническое обеспечение программы – 12 стр.
- Список литературы – 22 стр.

Пояснительная записка.

Потребность быть здоровым - основная потребность человека. Она обеспечена в обществе конституционным правом.

Данная программа является механизмом решения данных проблем, т.к. направлена на: развитие физического здоровья детей, умение владеть своим телом, воспитание морально-волевых качеств.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время существуют многочисленные данные, свидетельствующие о наличии неутешительных тенденций в состоянии здоровья подрастающего поколения. Одной из причин отсутствия интереса к движению является то, что детям зачастую предлагают одни и те же виды бега, ходьбы, общеразвивающих упражнений. Второй причиной отсутствия интереса к выполнению является низкая двигательная активность, недостаточно высокая физическая нагрузка, которая не позволяет дошкольникам удовлетворять свою потребность в движении. Сегодня нужна многофункциональная система, включающая в себя развитие всех физических качеств человека, интеллектуальное и духовное развитие, воспитание характера, уверенности в своих силах. Необходимо, чтобы эта система имела значительный оздоровительный потенциал, обеспечивающий гармоничное развитие личности. К такой многофункциональной системе относится оздоровительная аэробика.

Оздоровительная аэробика способствует формированию правильной осанки; укреплению опорно-двигательного аппарата; улучшению кровообращения, дыхания, обменных процессов, деятельности нервной системы.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

При ее разработке использовался опыт Т.Н. Киреевой, К.М. Барского, А.М. Подшеколдина, Е.Б. Чертовских, В.И. Глебова, Т.М. Быкова, Т.Н. Музрукова, М.А. Чернышева, посвященные исследованиям теории использования утренней гимнастики с оздоровительной аэробикой в процессе физического воспитания здорового и ребенка-инвалида, а так же программа дополнительного образования "Энергия детства" Гальцевой И.О.

В основу содержания положен педагогический принцип: систематичность и последовательность развития у детей физических способностей и дальнейшее их усовершенствование. Системность занятий и поэтапное обучение от простого к сложному дает много преимуществ для укрепления здоровья ребенка.

Новизна программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой и адаптацию детей в обществе.

Цель программы: адаптация детей к физическим и социальным условиям окружающей среды посредством занятий оздоровительной аэробикой.

Задачи программы:

Образовательная:

- привитие интереса к занятиям аэробикой и популяризация их, развитие основных физических качеств, приобретение новых знаний, а также двигательных умений и навыков с общеразвивающей и оздоровительной направленностью.

Воспитательная:

- воспитание потребности в положительном отношении к собственному здоровью, систематических занятиях физическими упражнениями, формирование моральных и волевых качеств личности (ответственности, сознательности, организованности и т. д.), соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества.

Развивающая:

- Развить широкий круг основных физических и специальных качеств.
- Развить осознанное отношение к своим силам, твердую уверенность в них, готовность к смелым и решительным действиям.

Оздоровительная:

- организация здорового образа жизни посредством занятий аэробикой, содействие развитию психических познавательных процессов (памяти, мышления, воображения)

Для достижения этих задач используются разнообразные виды и направления в оздоровительной аэробике, такие как: базовая оздоровительная аэробика.

Оздоровительная аэробика – аэробика, построенная на элементах базовой аэробики в сочетании с элементами статической, динамической силы, элементами гибкости и прыжками различной сложности, элементами йоги и пилатеса.

Занятия проводятся в игровой форме с музыкальным и устным сопровождением. Дети учатся правильно прыгать с места, освоят разные виды ходьбы, бега, умение четко и точно, ритмично выполнять упражнения.

Параллельно с физическим воспитанием детей проводится работа по развитию речи (пальчиковые игры, прослушивание и повтор стихов, песенок, потешек, дыхательные упражнения) и музыкальному обучению (чувство ритма), социализации ребенка в коллективе, с раннего детства прививается любовь к спорту.

Комплекс занятий включает в себя:

- подвижные игры, полосы препятствий
- общеразвивающие упражнения
- коррекционные упражнения
- логоритмические упражнения
- зверо-аэробику - упражнения подражательного характера
- пальчиковые игры
- дыхательную гимнастику
- упражнения на расслабление.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 5 до 7 лет.

У детей к 5 - 7 годам повышается подвижность нервных процессов, отмечается большее равновесие процессов возбуждения и торможения. Но процессы возбуждения все еще преобладают над процессами торможения, что определяет такие характерные особенности младших школьников, как непоседливость, повышенная активность, сильная эмоциональная возбудимость. В физиологическом плане надо отметить, что в 5 - 7 летнем возрасте созревание крупных мышц опережает развитие мелких, и поэтому детям легче выполнять сравнительно сильные, размашистые движения, чем те которые требуют большой точности, поэтому дети быстро устают при выполнении мелких движений.

Программа делится на два этапа:

Первый этап - первый год обучения - начальное обучение новому движению (базовая аэробика), формирование общего представления о движениях в аэробике, о базовых шагах, об основах техники. Процесс направлен на всестороннее физическое развитие и оздоровление. Занятия проводятся 1 раз в неделю, наполняемость группы – 12 человек. Это группа начальной подготовки.

Второй этап - углубленное разучивание движений (танцевальная оздоровительная аэробика) . Процесс направлен на овладение техникой, повышение уровня специальной физической подготовки, на обучение более сложным базовым шагам и связкам, аэробическими композициям. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Программой предусмотрены разнообразные системы упражнений и методики проведения занятий. Среди них:

1. Общеразвивающие упражнения, которые направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности суставов, укрепления отдельных мышц и их групп.
2. Дыхательная гимнастика
3. Стретчинг.
4. Хатка-йога.

Среди нетрадиционных методик используются:

- Цветотерапия
- Музыкаотерапия
- Суджок
- Игротерапия
- Сказкотерапия
- Звукотерапия

В основу программы заложены: технология активного (комплексного) обучения, технология игрового обучения, технология программированного обучения (частично), технология саморазвития, личностно-ориентированные технологии, здоровьесберегающие.

Ожидаемые результаты.

По окончании изучения программы «Завитушки» обучающиеся должны:

Знать:

Причины возникновения травм.
Технику безопасности во время занятий.
Основные базовые шаги аэробики.
Движения рук во время танца.

Уметь:

Передвигаться основными шагами базовой аэробики.
Держать осанку.
Чувствовать ритм.
Быть ловкими, быстрыми, выносливыми.
Развить координацию движений, равновесия.
Уметь четко и точно, ритмично выполнять упражнения.
Психологически настраиваться на выступление с танцевальным номером.
Владеть культурой движения
Участвовать в показательных и массовых выступлениях.

Формы подведения итогов:

- входной контроль: диагностика физического развития ребёнка (антропометрические показатели и показатели физической работоспособности);
- промежуточный контроль: наблюдение, систематическое изучение учащихся в процессе занятий, тестирование, опрос;
- анкетирование;
- итоговое занятие (в виде показательных выступлений перед родителями и педагогами)

Адресат программы.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной программы 5-7 лет, не имеющих противопоказаний заниматься избранным видом спорта.

Первый год обучения

Цель: адаптация детей к физическим и социальным условиям окружающей среды посредством занятий оздоровительной аэробикой, посредством базовой оздоровительной аэробики.

Задачи:

Образовательная:

-привитие интереса к занятиям аэробикой, развитие основных физических качеств, приобретение новых знаний.

Воспитательная:

- воспитание потребности в положительном отношении к собственному здоровью, систематических занятиях физическими упражнениями.

Развивающая:

- Развить широкий круг основных физических и специальных качеств.

Оздоровительные:

- Организация здорового образа жизни посредством занятий аэробикой.

Учебно-тематическое планирование первого года обучения:

№	Название раздела	Всего часов	Теория	Практика
1	Культурно-исторические основы Режим дня и питания. Техника безопасности.	1	1	0
2	Базовые шаги аэробики и «Зверо-аэробика»	12	0	12
3	Движения рук и амплитуда движений руками	2	0	2
4	Танцевальные комбинации	6	0	6
5	Групповые композиции	4	0	4
6	Оздоровительная гимнастика.	7	0,5	6,5
7	Показательные выступления.	1	0	1
	Итого:	33	1,5	31,5

Содержание программы первого года обучения:

1. Организационное занятие – Знакомство. Требования к спортсмену. Техника безопасности на занятиях. Культурно-исторические основы – аэробика и история ее возникновения; Режим дня и питания.

2. Базовые шаги аэробики – Марш, Степ, Степ тач, Дабл степ тач, ви степ, мамбо, грепп вайн, ни ап, дабл, шасси, пони, маятник, реверз.

3. Движения рук – Низкая ударность, низкая интенсивность: марш, приседание, приставной шаг, виноградная лоза, дабл степ тач, ви степ, шаг с поворотом, шаг с касанием, открытый шаг, выпад, мамбо. Низкая ударность, высокая интенсивность: подъем колена вверх, подъем ноги в сторону, захлест ноги назад, выброс прямой ноги вперед. Высокая ударность: бег, подскоки, прыжки.

Амплитуда движений руками - Движения низкой амплитуды: сокращение бицепса, низкая гребля, низкий удар, сокращение трицепса сзади. Движения средней амплитуды: высокая гребля, боковые подъемы, подъемы рук вперед, плечевой удар, двойной боковой в сторону, вперед в сторону. Движения высокой амплитуды: сгибание рук над головой, вперед-вверх, вверх-вниз.

4. Танцевальные комбинации – метод музыкальной интерпретации, метод сходства, метод усложнения, метод блоков.

5. Групповые композиции - работа в команде.

6. Оздоровительная гимнастика. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну, команды «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»;

7. Показательные выступления перед родителями мини экзамен. Комплексная оценка – контрольные тестовые упражнения и мини экзамен.

Примерные план-график распределения программного материала для старшей группы

Основные двигательные действия	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Организационное занятие. Культурно-исторические основы. Режим дня и питания. Контроль за весом.	+							
Базовые шаги аэробики	+	+	+	+	+	+	+	+
Движения рук	+	+	+	+	+	+	+	+
Танцевальные комбинации		+	+	+	+	+	+	+
Групповые композиции			+			+		+
Оздоровительная гимнастика	+	+	+	+	+	+	+	+
Показательные выступления .								+

Содержание занятий первого года обучения

Неделя	Основная часть	Игры
ОКТАБРЬ		
1-ая неделя	<p>Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.</p> <p>Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий)</p> <p><u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание.</p> <p><u>2 часть</u> Основная: танцуют все .</p> <p>Игра «Ловишки с ленточкой» .</p> <p><u>3 часть</u> Заключительная: кинезиологические упражнения</p>	Дыхательная гимнастика «Шары летят», игра «Ловишки»
2-ая неделя	<p>Дать понятие музыкального квадрата, ритма, темпа. Выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.)</p> <p>Музыкально-ритмические игры.</p> <p><u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание.</p> <p><u>2 часть</u> Основная: Мониторинг: упражнение «Цапля», челночный бег, упражнение «Перочинный ножик».</p> <p><u>3 часть</u> Заключительная: кинезиологические упражнения.</p>	Игры: «Обезьянки», «Муравьишки», «Большие и маленькие лягушки»
3-ья неделя	<p>Дать понятие осанки. Нарушения осанки. Работа над дыханием</p> <p><u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание.</p> <p><u>2 часть</u> Основная: упражнения на растяжку упражнения с 1 по 10.</p>	Игра «Кто быстрее»

	Знакомство с базовыми шагами – Марш, Степ, Степач, даблстепач. <u>3 часть</u> Заключительная: кинезиологические упражнения.	
4-ая неделя	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки. Нетрадиционный метод оздоровления организма-Йога. <u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2 часть</u> Основная: упражнения из «Хатка-йоги» - покажи зверей. Повторение - Марш, Степ, Степач, даблстепач. Разучивание танцевальной комбинации 1 <u>3 часть</u> Заключительная: упражнения с мячиком суджок .	Комплекс йоги. Дыхательные гимнастика Стрельниковой. Игра «Займи пустой домик»

Неделя	Основная часть	Игры
НОЯБРЬ		
1-ая неделя	<u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2 часть</u> Основная: упражнения йоги с 1 по 10. Разучивание базового шага ОВЕР. Повторение танцевальной комбинации 1 <u>3 часть</u> Заключительная: кинезиологические упражнения.	Игры-эстафеты.
2-ая неделя	<u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2 часть</u> Основная: ОФП на развитие гибкости. Упражнения без предметов под музыку африканскую. Базовый шаг Kick. Разучивание 2 танцевальной комбинации Повторение 1 танцевальной комбинации <u>3 часть</u> Заключительная: упражнения с мячиком суджок.	Игра «Капкан»
3-ья неделя	<u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2 часть</u> Основная: упражнения на растяжку упражнения с 1 по 10 .Базовые шаги в связке Кнее up+ Kick. Повторение 1 и 2 танцевальной комбинации <u>3 часть</u> Заключительная: кинезиологические упражнения.	Игра «Ловишки с мячом»
4-ая неделя	<u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2 часть</u> Основная: упражнения с предметом под музыку африканскую. Соединение базовых связок, составление музыкальных композиций с движениями рук. Изменение темпа при выполнении музыкальных композиций (ускорение и	Игра «Горячая картошка»

замедление) , Повторение 1 и 2 танцевальной комбинации <u>3 часть</u> Заключительная: упражнения на расслабление.	
---	--

Неделя	Основная часть	Игры
ДЕКАБРЬ		
1-ая неделя	<u>1 часть</u> Разминка: с координационными лестницами, ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2 часть</u> Основная: упражнения йоги с 1 по 10 . Разучивание базового шага Вистеп , Астеп, Бейсик. Изменение геометрии движения – по диагонали , по кругу . Разучивание 3 танцевальной комбинации <u>Повторение 1 и 2 танцевальной комбинации</u> <u>3 часть</u> Заключительная: кинезиологические упражнения	Игра «Горигори ясно»
2-ая неделя	Базовые шаги в связке Bst+ Over+Vstep+ Knee up+ Kick. в различной вариации <u>1 часть</u> Разминка: игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой «Аэробика для бобика». <u>2 часть</u> Основная: танцевальные движения в стиле кантри. Базовые шаги в связке Bst+ Over+Vstep+ Knee up+ Kick. в различной вариации Постановка групповой композиции 1 <u>3 часть</u> Заключительная: упражнения с мячом су-джок	Игра «Охотники и утки»
3-ья неделя	Техника безопасности и пожарная безопасность на новогодних утренниках. <u>1 часть</u> Разминка: игровая гимнастика под музыку «Сидела кошка на окошке». <u>2 часть</u> Основная: упражнения йоги с 1 по 11 Повторение групповой композиции 1 <u>3 часть</u> Заключительная: упражнения с мячом су-джок	Игра «Дед Мороз»
4-ая неделя	Техника безопасности на каникулах. Выступления на утренниках. Тестирование.	

Неделя	Основная часть	Игры
ЯНВАРЬ		
1-ая неделя	<u>1 часть</u> Разминка: игровая гимнастика под музыку «Паровоз «Букашка». <u>2 часть</u> Основная: танцевальные движения в стиле кантри Базовые шаги повторение , разучивание шагов с ускорением темпа Работа над дыханием Повторение групповой композиции 4 <u>3 часть</u> Заключительная: кинезиологические упражнения.	Игра «Птички в гнездышках»
2-ая неделя	<u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2 часть</u> Основная: упражнения с 1 по 12 . Повторение 4 танцевальной комбинации.	Игры-эстафеты

	<u>3 часть</u> Заключительная: су-джок гимнастика.	
3-ья неделя	<u>1 часть</u> Разминка: игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой «Аэробика для малышей». <u>2 часть</u> Основная: упражнения игрового стрейчинга с 13 по 21 Повторение 4 танцевальной комбинации. <u>3 часть</u> Заключительная: упражнения с мячиком су-джок.	Игра «Ловишки с мячом»

Неделя	Основная часть	Игры
ФЕВРАЛЬ		
1-ая неделя	<u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2 часть</u> Основная: Повторение 4 танцевальной комбинации. Ускорение темпа , геометрия танца – построение в фигуры танца. <u>3 часть</u> Заключительная: кинезиологические упражнения.	Игра «Зайчик»
2-ая неделя	<u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2 часть</u> Основная: Упражнения йоги с 12 по 21. Повторение 4 танцевальной комбинации. Разучивание 5 танцевальной комбинации. <u>3 часть</u> Заключительная: упражнения с мячиком су-джок .	Игра «Китайский новый год»
3-ья неделя	<u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2 часть</u> Основная: танцевальные упражнения: «Пружинка, Притоп, Ковырялочка». Повторение 4 и 5 танцевальной комбинации. <u>3 часть</u> Заключительная: упражнения с мячиком су-джок.	Игра «Кто быстрее»
4-ая неделя	<u>1 часть</u> ОРУ с массажным мячиком. <u>2 часть</u> Разучивание связок, блоков с использованием основных движений в танцевальном стиле. <u>3 часть</u> Заключительная: упражнения с мячиком су-джок.	Подвижная игра «Не оставайся на полу».

Неделя	Основная часть	Игры
МАРТ		
1-ая неделя	<u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2 часть</u> Основная: упражнения с 12 по 21 . Изменение геометрии движения – движение по квадрату. Повторение 4 и 5 танцевальной комбинации. Разучивание 6 танцевальной комбинации. <u>3 часть</u> Заключительная: упражнения с мячиком су-джок .	Дыхательная гимнастика «Шар лопнул»
2-ая неделя	<u>1 часть</u> Разминка: игровая гимнастика под музыку «Солнышко лучистое». Ходьба в колонну по одному с поворотами. <u>2 часть</u> Основная: упражнения с элементами танцевального направления хип-хоп. Повторение 4-5-6 танцевальной комбинации. <u>3 часть</u> Заключительная: упражнения с мячиком су-джок.	Игра «Веселый гном»
3-ья неделя	<u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2 часть</u> Основная: упражнения для развития чувства ритма –	Игра «Посчитай»

	дети вслух произносят счет . Повторение 1 - 6 танцевальной комбинации. <u>3 часть</u> Заключительная: кинезиологические упражнения.	
4-ая неделя	<u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2 часть</u> Основная: упражнения с 13 по 21 . Разучивание 7 танцевальной комбинации <u>3 часть</u> Заключительная: упражнения с мячиком су-джок.	Игра «Поймай рыбку»

Неделя	Основная часть	Игры
АПРЕЛЬ		
1-ая неделя	<u>1 часть</u> Разминка: игровая гимнастика под музыку «Солнышко лучистое». <u>2 часть</u> Основная: Повторение танцевальных комбинаций 1-7. <u>3 часть</u> Заключительная: кинезиологические упражнения .	Игра «Море волнуется раз»
2-ая неделя	<u>1 часть</u> Разминка: игровая гимнастика под музыку «Солнышко лучистое». <u>2 часть</u> Основная: Разучивание танцевальной композиции 2 . <u>3 часть</u> Заключительная: кинезиологические упражнения .	Игра «Съедобное – несъедобное»
3-ья неделя	<u>1 часть</u> Разминка: игровая гимнастика под музыку «Мы будущее твоё России». <u>2 часть</u> Основная: Повторение 1 и 2 танцевальной композиции . <u>3 часть</u> Заключительная: Упражнения на стрейчинг.	Игра «Займи пустой домик»
4-ая неделя	<u>1 часть</u> Разминка: игровая гимнастика под музыку «Я рисую небо» (гр. Барбарики). <u>2 часть</u> Основная: Эстафета с прыжками и кочками. <u>3 часть</u> Заключительная: кинезиологические упражнения.	Эстафета с прыжками и кочками.

Май: диагностическое обследование детей по усвоению программы, оценка сформированности уровня психомоторного развития, итоговое мероприятие - показательные выступления перед родителями.

Ожидаемые результаты первого года обучения

Выпускник первого года обучения:

Должен знать:

- Базовые шаги аэробики.
- Несколько танцевальных комбинаций.
- Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну, команды «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»;

Должен уметь:

- Контролировать свои силы во время занятий.
- Правильно применять амплитуду движений рук в танце.
- Самостоятельно уметь расслабляться под музыку.
- Правильно подбирать дыхание во время упражнений.
- Играть со своими сверстниками в подвижные игры.

Второй год обучения

Цель: Адаптация детей к физическим и социальным условиям окружающей среды, через танцевальные комбинации аэробики.

Задачи:

Образовательная:

-привитие интереса к занятиям аэробикой, развитие основных физических качеств, приобретение новых знаний.

Воспитательная:

- воспитание потребности в положительном отношении к собственному здоровью, систематических занятиях физическими упражнениями, формирование моральных и волевых качеств личности -ответственности, сознательности, организованности и т.д.

Развивающая:

- Развить широкий круг основных физических и специальных качеств

Оздоровительные:

- организация здорового образа жизни посредством занятий аэробикой, содействие развитию психических познавательных процессов (памяти, мышления, воображения.)

Учебно-тематическое планирование второго года обучения:

№	Название раздела	Всего часов	Теория	Практика
1	Культурно-исторические основы Режим дня и питания. Техника безопасности.	1	1	0
2	Базовые шаги аэробики	14	0	14
3	Движения рук и амплитуда движений руками	2	0	2
4	Танцевальные комбинации	4	0	4
5	Групповые композиции	4	0	4
6	Оздоровительная гимнастика	6	0,5	5,5
7	Показательные выступления .	1	0	1
	Итого:	33	1,5	31,5

Содержание программы второго года обучения

- 1.Организационное занятие – Знакомство. Требования к спортсмену. Техника безопасности на занятиях. Культурно-исторические основы – аэробика и история ее возникновения;
2. Базовые шаги аэробики – Марш, Степ, Степ тач, Дабл степ тач, ви степ, мамбо, грепп вайн, ни ап, дабл, шасси, пони, маятник, реверз.
5. Движения рук – низкая ударность, низкая интенсивность: марш, приседание, приставной шаг, дабл степ тач, ви степ, шаг с поворотом, шаг с касанием, открытый шаг, выпад. Низкая ударность, высокая интенсивность: подъем колена вверх, подъем ноги в сторону, захлест ноги назад, выброс прямой ноги вперед. Высокая ударность: бег, подскоки, прыжки. Амплитуда движений руками - движения низкой амплитуды: сокращение бицепса, низкая гребля, низкий удар, сокращение трицепса сзади. Движения средней амплитуды: высокая гребля, боковые подъемы, подъемы рук вперед, плечевой удар, двойной боковой в сторону, вперед в сторону. Движения высокой амплитуды: сгибание рук над головой, вперед-вверх, вверх-вниз.
- 4.Танцевальные комбинации – метод музыкальной интерпретации, метод сходства, метод усложнения, метод блоков.
5. Групповые композиции - работа в команде.
6. Оздоровительная гимнастика. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну, команды «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»; Акробатические упражнения: "Ласточка", "Цапля".
7. Показательные выступления перед родителями мини экзамен. Комплексная оценка – контрольные тестовые упражнения и мини экзамен.

**Примерные план-график распределения программного материала
для подготовительной к школе группы.**

Основные двигательные действия	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Организационное занятие. Культурно-исторические основы. Режим дня и питания. Контроль за весом.	+ 1							
Базовые шаги аэробики	+1	+2	+2	+2	+3	+2	+1	+1
Движения рук		+1				+1		
Танцевальные комбинации		+	+	+	+	+	+	+
Групповые композиции			+		+	+		+
Оздоровительная гимнастика.	+	+	+	+	+	+	+	+
Показательные выступления .			+			+		+

Содержание занятий второго года обучения

Неделя	Основная часть	Игры
ОКТАБРЬ		
1-ая неделя	<p>Повторить правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях.</p> <p>Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий)</p> <p><u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание.</p> <p><u>2 часть</u> Основная: Танцевальный микс.</p> <p><u>3 часть</u> Заключительная: кинезиологические упражнения</p>	Дыхательная гимнастика «Листья шуршат»
2-ая неделя	<p>Повторить понятие музыкального квадрата, ритма, темпа.</p> <p>Выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.)</p> <p>Музыкально-ритмические игры.</p> <p><u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание.</p> <p><u>2 часть</u> Основная: Мониторинг: упражнение «Мостик», челночный бег, упражнение «Присед»..</p> <p><u>3 часть</u> Заключительная: кинезиологические упражнения .</p>	Игры : «Звук»
3-ья неделя	<p>Повторить понятие осанки. Нарушения осанки. Работа над дыханием</p> <p><u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание.</p> <p><u>2 часть</u> Основная: упражнения на растяжку упражнения с 1 по 10.</p> <p>Повторение базовых шагов – Марш, Степ, Стептач, даблстептач.</p> <p><u>3 часть</u> Заключительная: кинезиологические</p>	Игра«Кто вспомнит»

	упражнения.	
4-ая неделя	<p>Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки. Нетрадиционный метод оздоровления организма-Йога.</p> <p><u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание.</p> <p><u>2 часть</u> Основная: упражнения из «Хатка-йоги» - покажи зверей, повторение асанов.</p> <p>Повторение - Марш, Степ, Степач, даблстепач.</p> <p>Разучивание танцевальной комбинации 1</p> <p><u>3 часть</u> Заключительная: упражнения с мячиком суджок .</p>	Комплекс йоги. Дыхательные гимнастика Стрельниковой.

Неделя	Основная часть	Игры
НОЯБРЬ		
1-ая неделя	<p><u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание.</p> <p><u>2 часть</u> Основная: упражнения йоги с 1 по 10.</p> <p>Разучивание базового шага ОВЕР.</p> <p>Повторение танцевальной комбинации 1</p> <p><u>3 часть</u> Заключительная: кинезиологические упражнения .</p>	Игры-эстафеты.
2-ая неделя	<p><u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание.</p> <p><u>2 часть</u> Основная: ОФП на развитие гибкости.</p> <p>Упражнения без предметов под музыку индийскую .</p> <p>Базовый шаг Kick.</p> <p>Разучивание 2 танцевальной комбинации</p> <p>Повторение 1 танцевальной комбинации</p> <p><u>3 часть</u> Заключительная: упражнения с мячиком суджок.</p>	Игра «Карри»
3-ья неделя	<p><u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание.</p> <p><u>2 часть</u> Основная: упражнения на растяжку упражнения с 1 по 10 .</p> <p>Базовые шаги в связке Knee up+ Kick.</p> <p>Повторение 1 и 2 танцевальной комбинации</p> <p><u>3 часть</u> Заключительная: кинезиологические упражнения.</p>	Игра «Ловишки с обручем»
4-ая неделя	<p><u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание.</p> <p><u>2 часть</u> Основная: упражнения с предметом под музыку русскую народную. Соединение базовых связок , составление музыкальных композиций с движениями рук. Изменение темпа при выполнении музыкальных композиций (ускорение и замедление) ,</p> <p>Повторение 1 и 2 танцевальной комбинации</p> <p><u>3 часть</u> Заключительная: упражнения на расслабление.</p>	Игра «Печем пирожки»

Неделя	Основная часть	Игры
ДЕКАБРЬ		
1-ая неделя	<p><u>1 часть</u> Разминка: с координационными лестницами, ходьба, бег, упражнения на дыхание.</p> <p><u>2 часть</u> Основная: упражнения йоги с 1 по 10 .</p> <p>Повторение базового шага Вистеп , Астеп, Бейсик. Изменение</p>	Игра «Карусель»

	геометрии движения – по диагонали , по кругу . Разучивание 3 танцевальной комбинации <u>Повторение 1 и 2 танцевальной комбинации</u> <u>3 часть</u> Заключительная: кинезиологические упражнения	
2-ая неделя	Базовые шаги в связке Bst+ Over+Vstep+ Knee up+ Kick. в различной вариации <u>1 часть</u> Разминка: игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой «Аэробика для бобика». <u>2 часть</u> Основная: танцевальные движения в стиле джаз . Базовые шаги в связке Bst+ Over+Vstep+ Knee up+ Kick. в различной вариации Постановка групповой композиции 1 <u>3 часть</u> Заключительная: упражнения с мячом су-джок	Игра «Прилетели утки»
3-ья неделя	Техника безопасности и пожарная безопасность на новогодних утренниках. <u>1 часть</u> Разминка: игровая гимнастика под музыку «Джаз для детей». <u>2 часть</u> Основная: упражнения йоги с 1 по 11 Повторение групповой композиции 1 <u>3 часть</u> Заключительная: упражнения с мячом су-джок	Игра «Снегурочка»
4-ая неделя	Техника безопасности на каникулах. Выступления на утренниках. Тестирование .	

Неделя	Основная часть	Игры
ЯНВАРЬ		
1-ая неделя	<u>1 часть</u> Разминка: игровая гимнастика под музыку «Грузовик». Техника безопасности по ПДД <u>2 часть</u> Основная: танцевальные движения в стиле Латина Базовые шаги повторение , разучивание шагов с ускорением темпа Работа над дыханием Повторение групповой композиции 4 <u>3 часть</u> Заключительная: кинезиологические упражнения.	Игра «Снежок»
2-ая неделя	<u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2 часть</u> Основная: упражнения с 1 по 12 . Повторение 4 танцевальной комбинации. <u>3 часть</u> Заключительная: су-джок гимнастика.	Игры - эстафеты
3-ья неделя	<u>1 часть</u> Разминка: игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой «Аэробика для малышей». <u>2 часть</u> Основная: упражнения игрового стрейчинга с 13 по 21 Повторение 4 танцевальной комбинации. <u>3 часть</u> Заключительная: упражнения с мячиком су-джок.	Игра «Ловишки с обручем»

Неделя	Основная часть	Игры
ФЕВРАЛЬ		
1-ая неделя	<u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2 часть</u> Основная: Повторение 4 танцевальной комбинации. Ускорение темпа , геометрия танца – построение в фигуры танца. <u>3 часть</u> Заключительная: кинезиологические упражнения.	Игра «Лисичка»
2-ая неделя	<u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2 часть</u> Основная: Упражнения йоги с 12 по 21. Повторение 4 танцевальной комбинации. Разучивание 5 танцевальной комбинации. <u>3 часть</u> Заключительная: упражнения с мячиком су-джок .	Игра «Китайский новый год»
3-ья неделя	<u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2 часть</u> Основная: танцевальные упражнения: Повторение движений «Пружинка, Притоп, Ковырялочка». Повторение 4 и 5 танцевальной комбинации. <u>3 часть</u> Заключительная: упражнения с мячиком су-джок.	Игра «Кто повторит»
4-ая неделя	<u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2 часть</u> Повторение 1-3,4 и 5 танцевальной комбинации. <u>3 часть</u> Заключительная: упражнения с мячиком су-джок.	Игра "Точки"

Неделя	Основная часть	Игры
МАРТ		
1-ая неделя	<u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2 часть</u> Основная: упражнения с 12 по 21 . Изменение геометрии движения – движение по квадрату. Повторение 4 и 5 танцевальной комбинации. Разучивание 6 танцевальной комбинации. <u>3 часть</u> Заключительная: упражнения с мячиком су-джок .	Дыхательная гимнастика «Шарик надуваем»
2-ая неделя	<u>1 часть</u> Разминка: игровая гимнастика под музыку «Солнышко лучистое». Ходьба в колонну по одному с поворотами. <u>2 часть</u> Основная: упражнения с элементами танцевального направления хип-хоп. Повторение 4-5-6 танцевальной комбинации. <u>3 часть</u> Заключительная: упражнения с мячиком су-джок.	Игра «Тишка»
3-ья неделя	<u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2 часть</u> Основная: упражнения для развития чувства ритма – дети вслух произносят счет . Повторение 1 - 6 танцевальной комбинации. <u>3 часть</u> Заключительная: кинезиологические упражнения.	Игра «Счет веселый»
4-ая неделя	<u>1 часть</u> Разминка: ходьба, бег, упражнения на дыхание. <u>2 часть</u> Основная: упражнения с 13 по 21 . Разучивание 7 танцевальной комбинации <u>3 часть</u> Заключительная: упражнения с мячиком су-джок.	Игра «Поймай веточку»

Неделя	Основная часть	Игры
АПРЕЛЬ		
1-ая неделя	<u>1 часть</u> Разминка: игровая гимнастика под музыку «Вот и солнышко пришло». <u>2 часть</u> Основная: Повторение танцевальных комбинаций 1-7. <u>3 часть</u> Заключительная: кинезиологические упражнения .	Игра «Тучка»
2-ая неделя	<u>1 часть</u> Разминка: игровая гимнастика под музыку «Весна». <u>2 часть</u> Основная: Разучивание танцевальной композиции 2 . <u>3 часть</u> Заключительная: кинезиологические упражнения .	Игра «Весенняя»
3-ья неделя	<u>1 часть</u> Разминка: игровая гимнастика под музыку «Мы будущее твоё России». <u>2 часть</u> Основная: Повторение 1-7 танцевальной композиции . <u>3 часть</u> Заключительная: Упражнения на стрейчинг.	Игра «Семья»
4-ая неделя	<u>1 часть</u> Разминка: игровая гимнастика под музыку «Ты и я» (гр. Барбарики). <u>2 часть</u> Основная: Эстафета с прыжками и лавочками. <u>3 часть</u> Заключительная: кинезиологические упражнения.	Эстафета с прыжками и лавочками.

Май: диагностическое обследование детей по усвоению программы, оценка сформированности уровня психомоторного развития, итоговое мероприятие - показательные выступления перед родителями.

Ожидаемые результаты второго года обучения

Выпускник второго года обучения:

Должен знать:

- Культурно-исторические основы аэробики.
- Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну, команды «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»;
- Асаны зверей.

Должен уметь:

- Контролировать свои силы во время занятий.
- Правильно применять амплитуду движений рук в танце.
- Самостоятельно уметь расслабляться под музыку.
- Правильно подбирать дыхание во время упражнений.
- Играть со своими сверстниками в подвижные игры.

Структура фитнес - занятия

Части занятия	Время	Нагрузка	Виды упражнений
Разминка	5мин	Упражнения низкой ударности, низкой интенсивности (приставные шаги, марш на месте, полуприседания и др.)	Ходьба, стретчинг, дыхательные упражнения
Аэробная часть	15 мин – старшая группа 20 мин – подготовительная	Упражнения низкой интенсивности, средней и высокой степени интенсивности, высоко	Упражнения с большой амплитудой движений, прыжки,

	группа	ударные (большая амплитуда движений), подъем коленей, подскоки, прыжки, бег. Разучивание и повторение танцевальных композиций и комбинаций .	подскоки, подвижные игры с прыжками, бегом, эстафеты.
Партерные упражнения	3 мин	Упражнения низкой и средней интенсивности из положения сидя, лежа.	Упражнения на укрепления мышц рук, спины. груди, брюшного пресса, ног, развитие гибкости.
Заключительная часть	2 мин	Упражнения низкой интенсивности.	Дыхательные упражнения. Стретчинг. Нетрадиционные методики оздоровительной аэробики.

**Соотношение видов двигательных действий по годам
кружковых занятий «Завитушки» (%)**

Этапы обучения	Основные двигательные действия					
	Базовые шаги	Движения рук	Танцевальные комбинации	Дыхательные упражнения	Гимнастика	Всего
1 год	31	15	27	8	19	100
2 год	23	19	31	8	19	100

**Соотношение видов двигательных действий по годам
Материально-техническое обеспечение программы**

- Для реализации программы необходимо:
- Сценическое пространство (спортивный или хореографический залы с зеркалами на стенах),
 - Звуковая аппаратура.
 - Спортивный инвентарь (скакалки, обручи, гантели, гимнастические палки, мячи)
 - Аудиозаписи фонограмм занятий.
 - Технические средства обучения: компьютер (или телевизор с DVD)

Педагогический контроль, учет.

Основной показатель работы секции по оздоровительной аэробике - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях физической и технической, подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов. Тесты проводятся 2 раза в год. В начале года (сентябрь-октябрь) проводится входное тестирование. Итоговое – в конце учебного года (в мае месяце). Результаты контрольного тестирования являются определением степени физической подготовленности и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения и выступают перед родителями.

Учебный план

Режим работы с 17.00 до 18.00

Продолжительность учебного года:

Начало учебного года - 01.10.2022 г., окончание учебного года - 31.05.2023 года.

Продолжительность учебного года - 33 недели.

Каникулярный период- с 31.12.2022 г. по 09.01.2023 г.

Летний оздоровительный период – с 01.06.2023 г. по 31.08.2023 г.

Занятия по дополнительному образованию с детьми осуществляется во второй половине дня. Объем образовательной нагрузки по дополнительному образованию в старшей группе не превышает 25 минут, в подготовительной – 30 минут. Занятия проводятся подгруппой детей одного возраста, в количестве 12 человек.

Учебный план в старшей группе на 2022 – 2023 учебный год

№	Название кружка	Количество в неделю	Продолжительность в неделю (мин)	Итого в неделю (мин)	Продолжительность (мин. в год)	Количество в год
1	«Завитушки»	1	25	25	825	33

Учебный план в подготовительной группе на 2022 – 2023 учебный год

№	Название кружка	Количество в неделю	Продолжительность в неделю (мин)	Итого в неделю (мин)	Продолжительность (мин. в год)	Количество в год
1	«Завитушки»	1	30	30	990	33

<i>Дни недели</i>	<i>Время</i>	<i>Вид деятельности</i>
Среда	17.00-17.25 - I подгруппа	Двигательная деятельность
Пятница	17.00-17.25 - II подгруппа	
	17.30-18.00 - III подгруппа	

Уровни усвоения двигательных умений и навыков.

Отслеживание уровня усвоения движений проводится в форме наблюдения. Вводная и итоговая диагностика проводится путем наблюдения в рамках итоговых игровых занятий:

при проведении игр, выполнении различных заданий, воспитатель наблюдает за решением поставленных задач и результаты вносит в таблицу наблюдений.

Ф.И. ребёнка	Старшая группа						Подготовительная группа					
	1	2	3	4	5	6	1	2			3	
Начало года												
Конец года												

Условные обозначения:

1 – низкий уровень

2 - средний уровень

3 - высокий уровень

Низкий. Неуверенно выполняет сложные движения. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество движений. Не соблюдает заданный темп и ритм в танце.

Средний. Технически правильно выполняет большинство движения. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет движения в заданном темпе.

Высокий. Уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет действия. Способен придумать новые варианты движений в танце.

Диагностика .

Задания для детей 5-6 лет:

1. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну, команды «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!» .
2. Базовые шаги аэробики повторить без педагога. (Марш, Степ, Степ тач, Дабл степ тач, ви степ, греип вайн, ни ап, шасси, скип, пони, маятник, реверз).
3. Повторить движения рук – с низкой ударностью, низкой интенсивностью;низкой ударностью, высокой интенсивностью; с амплитудой движений рук - движения низкой амплитуды; движения средней амплитуды.
4. Повторить за педагогом танцевальную комбинацию (через методы: музыкальной интерпретации, сходства, усложнения блоков).
5. Выступление в команде перед родителями.

6. Рассказать о технике безопасности на занятии.

Задания для детей 6-7 лет:

1. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну, команды «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»; Рассказать о технике безопасности на занятии. Повторить за педагогом базовые шаги аэробики через игру "Вспомни и повтори". (Марш, Степ, Степ тач, Дабл степ тач, ви степ, грейп вайн, ни ап, шасси, скип, пони, маятник, реверз.)
2. Повторить за педагогом танцевальную комбинацию (через методы: музыкальной интерпретации, сходства, усложнения, блоков).
3. Выступление в команде перед родителями.

Литература для педагогов

1. [Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Информационная культура специалиста как фактор внедрения новых технологий в практику физической культуры и спорта // Теория и практика физ. культуры. 2001, № 12, с. 18-19.](#)
2. [Блеер А.Н. Концептуальные основы развития дополнительного профессионального образования // Теория и практика физ. культуры. 2001, № 12, с. 2-6.](#)
3. [Игуменов В.М. Основы формирования образовательного стандарта дополнительного профессионального образования // Теория и практика физ. культуры. 2001, № 12, с.7-9.](#)
4. [Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Теория и методика. Тм I. .. 2002. - 230 с.](#)
5. [Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Частные методики. Том II. М. 2002. - 216 с.](#)
6. [Учебник инструктора групповых фитнес-занятий.- М.: Коммерческие технологии, 2001. - с. 316.](#)
7. [Davis K., Ryan P. Trendwatch 2001. IDEA Personal Trainer. March 2001. -P. V 12 n.](#)
8. [Goss F., Robertson R., Spina R., Auble T., Cassinelli D., Silberman R., Galbreath R., & Gudrun Paul, Birgit Hausbei, Eva-Maria Hofmann, Michael Kahl, Claus Voegele. Aerobic-Training. Meyer & Meuer Verlag. 1998. 168.](#)
9. [IDEA Fitness Manager. 1998. October. Vol. 10. No, 5](#)
10. [Seibert Richard J. Group Strength Training. American Council on Exercise \(FCE\). 2000. - 134.](#)
11. [Wend-Uwe Boeckh-Behrens & Wolfgang Buskies. Fitness-Krafttraining. Die besten Uebungen und Methoden fuer Sport und Gesundheit. Rowohlt Taschenbuch Verlag. 2000. - 478.](#)
12. Лечебная физкультура Анатомия упражнений Татьяна Янкулова Ростов-на-Дону «Феникс» 2010

Список литературы для детей и родителей:

1. Базарова Н. Классический танец. М., Искусство, 1975 г.
2. Богаткова И.Н. Танцы для детей. М., 1959 г.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии, С-П., 1996 г.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца, Л., 1963 г.
5. Голейзовский К.Я. М., Искусство, 1964 г.
6. Головина С.Н. Уроки классического танца в старших классах, М., Искусство , 1989 г.
7. Журнал “ Начальная школа; плюс – минус” М., “Красная звезда”, N 1, 2000 г.
8. Киселев М. Современный ребенок и эстетическое воспитание, М.,1994
9. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике, Выпуск 1, М., Музыка, 1972 г.

10. Константиновский В. Учить прекрасному , М., Молодая гвардия, 1973 г
11. Костровицкая В. “ 100 уроков классического танца” Л., Искусство , 1978 г.
12. Костровицкая В., Писарев А. “Школа классического танца” , Л. Искусство, 1976 г.
13. Кузнецов Э.С. “Методика воспитательной работы в школе, М., Просвещение, 1967 г.
14. Лисицкая Т.С. “Аэробика на все вкусы”, М., Просвещение , 1994 г.
15. Общая психология. Редакторы : Богословский В.В. Ковалев А.Т. Степанова А. М., Просвещение , 1981 г.
16. Неменский Б.М. “Искусство – школа – формирование личности”, М., 1983 г.
17. Орлов А.Б. Перспективы гуманизации обучения. Вопросы психологии , N 6. 1988 г.
18. “Проблемы эстетического воспитания подростков”. Сборник научно-методических статей. М., Наука , 1985 г.
19. Мирошниченко С. Хрестоматия по психологии. М., Просвещение, 1987
20. Печко Л.П. Эстетическая культура и воспитание человека. М., 1991 г.
21. Сборник “ Школа 2100”. Образовательная программа и пути ее реализации. Выпуск 3, М., “Баласс” 1999 г.
22. “Эстетическое воспитание школьников. Редакторы: Бурова А.И., Лихачева Л.К. , М., Педагогика 1974 г.
23. Ягодинский В.Н. “Ритм. Ритм. Ритм” М., Наука 1985 г.
24. Яромлович Л. “Классический танец” Л., Музыка, 1986 г.

Приложение 1

Итоговое занятие в старшей группе

«Раз шажок, два шажок, будешь крепким, мой дружок!»

Цель: развитие интереса к занятиям по физическому воспитанию через аэробику.

Задачи:

Образовательные:

- закрепить знания детей об аэробике;
- закрепить правила безопасного поведения во время выполнения упражнений;
- приобщать детей к здоровому образу жизни.

Развивающие:

- продолжать учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений;
- развивать двигательную активность;
- продолжать воспитывать морально - волевые качества: выдержку, внимание.

Воспитательные:

- воспитывать выдержку;
- воспитывать интерес к физическим упражнениям, уважение друг к другу.

Перед занятием провести беседу по технике безопасности на занятиях по аэробике.

Ход занятия:

Под ритмичную музыку дети входят в зал.

Вводная часть (под музыку из кинофильма «Сваты»).

Ходьба друг за другом по одному, легкий бег на носочках, руки на пояс, игровое упражнение «Гномики» (дети идут на полусогнутых ногах, спина прямая, руки за спиной).

Дети идут змейкой, используя кегли.

Встают на "точки".

Ходьба обычная на месте.

1. Ходьба на степе.
2. Шаг назад руки вверх и обратно в и.п. руки вниз, с правой ноги.
3. Ходьба - руки в стороны, к плечам, вверх, вниз.

Стретчинг «Домик» (5 сек.).

И. п. – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. 1 – руки вверх ладонями друг к другу – «крыша», ноги крепко упираются в пол, вдох; 2 – руки «крышей» вниз, выдох.

Основная часть

Упражнения под музыку «Чижик - пыжик» (минусовка).

1 часть (упражнения выполняются в такт музыки).

1. И. п. – ноги вместе, правая рука стоит локтем на левой (полочка) – грозят пальчиком.

2. И. п. – ноги вместе, плечи вверх – вниз (удивление).

3. И. п. – ноги вместе, правая рука стоит локтем на пальчиках левой (полочка) – грозят пальчиком.

4. И. п. – ноги вместе, плечи вверх – вниз (удивление).

5. И. п. – ноги вместе, руки на поясе, правая нога пяточкой, то же левой ногой.

6. И. п. – ноги вместе, руки на поясе, шаг с правой ноги, шаг со степ – платформы.

7. И. п. – ноги вместе, руки на поясе. Притопы.

2 часть.

1. И. п. – ноги вместе, правая рука стоит локтем на пальчиках левой (полочка) – грозят пальчиком.

2. И. п. – ноги вместе, плечи вверх – вниз (удивление).

3. И. п. – ноги вместе, правая рука стоит локтем на пальчиках левой (полочка) – грозят пальчиком.

4. И. п. – ноги вместе, плечи вверх – вниз (удивление).

5. И. п. – ноги вместе, руки на поясе, стоя, шаг с правой ноги вперед со степ – платформы, шаг с левой ноги.

6. И. п. – ноги вместе, руки на поясе. Притопы.

3 часть.

1. И. п. – ноги вместе, правая рука стоит локтем на пальчиках левой (полочка) – грозят пальчиком.

2. И. п. – ноги вместе, плечи вверх – вниз (удивление).

3. И. п. – ноги вместе, правая рука стоит локтем на пальчиках левой (полочка) – грозят пальчиком.

4. И. п. – ноги вместе, плечи вверх – вниз (удивление).

5. И. п. – ноги вместе, руки на поясе, шаг с правой ноги в сторону, шаг с левой ноги в сторону.

6. И. п. – ноги вместе, руки на пояс. Притопы.

4 часть.

1. И. п. – ноги вместе, правая рука стоит локтем на пальчиках левой (полочка) – грозят пальчиком.

2. И. п. – ноги вместе, плечи вверх – вниз (удивление).

3. И. п. – ноги вместе, правая рука стоит локтем на пальчиках левой (полочка) – грозят пальчиком.

4. И. п. – ноги вместе, плечи вверх – вниз (удивление).

5. И. п. – ноги вместе, руки на поясе, шаг в правую сторону, шаг в левую сторону. Шаг в левую сторону, шаг в правую сторону.

6. И. п. – ноги вместе, руки на поясе. Притопы.

7. И. п. – ноги вместе, руки – «крылышки». Притопы.

Игровые задания.

«Птички на ветке» - сидение на корточках (спина прямая, руки крылышки) – счет до пяти.

«Флюгер на крыше» - кружение в обе стороны. Ноги вместе, одна рука отведена в сторону.

Поменять руку, кружение в обратную сторону.

«Самолет» - стоя, ноги вместе, руки в стороны на высоту плеч, руки – крылья самолета, который при полете делает наклон то вправо, то влево.

Подвижная игра.

«Бездомный заяц» (можно под музыку).

Обручи расположены произвольно по залу на один меньше, чем количество участников в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде «Все в дом!» - дети встают на любой обруч. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не встал в обруч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество обручей сокращается на один.

Заключительная часть.

Подвижная игра «Пятнашки сидя».

Дыхательное упражнение «Воздушный шар».

И. п. – лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе. Сконцентрировать внимание на движении живота. Сделать медленный, плавный вдох; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный, плавный выдох; живот медленно втягивается.

Итоговое занятие в подготовительной группе

"Веселые ножки"

Задачи:

Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и функциональных возможностей организма;

Совершенствовать технику выполнения базовых шагов аэробики;

Продолжать развивать чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой.

Развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве, ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, координацию движений на основе уже накопленного детьми опыта;

Воспитывать морально – волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов;

Воспитывать интерес к занятиям физической культурой, осознанное отношение к своему здоровью, способствовать формированию положительных эмоций на занятиях аэробикой.

Оборудование: обруч на каждого ребенка, расставленные в шахматном порядке, 2 мяча, магнитофон, аудиофайлы.

Интеграция образовательных областей: физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, художественно-эстетическое развитие, познавательное развитие.

Ход занятия

Инструктор: Все собрались? Все здоровы? Заниматься вы готовы?

Чтоб здоровым быть всегда,

Физкультура нам нужна!

Будет стройная фигура

От занятий физкультурой.

Ребята! Сегодня у нас открытое занятие по аэробике. Напомните, друзья, что означает слово аэробика - ОТВЕТ - ПРЫЖОК ВВЕРХ.

Совершенно верно.

Чтобы сильным быть и ловким,

Всем нужна нам тренировка!

Давайте немножко разомнемся.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

«Занимательная разминка» (упражнения выполняются в колонне по одному)

Ходьба обычная по залу, ходьба на пятках (руки к плечам, ходьба гимнастическим шагом (руки за спиной)

Бег обычный, бег с захлестыванием голени назад.

Бег змейкой между степами. Легкий бег на носочках, переходящий на ходьбу.

Ходьба обычная, с нахождением своего места около степа.

Психогимнастика «Ласковое сердце» упражнения на восстановление дыхания.

Инструктор: Ребята, найдём своё сердечко, послушаем, как оно стучит: тук, тук, тук. Представим себе, что в нашем сердце поселился кусочек ласкового солнышка. Яркий тёплый свет переполняет наши тела. Давайте немного этого тепла, света и улыбок подарим нашим гостям.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор:

Девочки, давайте продемонстрируем гостям, как мы научились дружить с нашей веселой аэробикой. На тренировках мы познакомились с основными шагами, теперь предлагаю каждому из вас придумать связки из двух шагов и продемонстрировать их.

Дети по очереди приглашаются в центр зала, демонстрируют свои комбинации, а остальные повторяют.

Инструктор: замечательные комбинации продемонстрировали девочки. А теперь предлагаю исполнить спортивный танец «Веселые ножки»

Под ритмичную музыку дети исполняют аэробный танец.

Приставной шаг на месте вправо – влево с полуприседанием (шаг — присесть).

Одновременно руки в стороны, на пояс.

1. Ходьба приставным шагом (по 3 раза с каждой ноги).
2. Ходьба на месте. Поочередно ставить ноги на степ, одновременно по очереди сгибать руки в локте.
3. Поочередный шаг вперед. Руки поочередно вперед – назад (по 3 раза с каждой ноги).
4. Шаг вперед с правой ноги, вторая нога пяткой выставляется вперед на счет 2 , одновременно выполняя руками хлопок над головой (по 3 раза с каждой ноги).
5. Шаг вперед с левой ноги, шаг в правую сторону , и. п., тоже в левую сторону (по 3 раза с каждой ноги).
6. 4 шага в угол зала с высоким подъёмом колена на счет 4 , хлопок в ладоши перед собой (по 3 раза с каждой ноги).
7. И. п. стоя на полу, руки внизу. Поочередный шаг в угол зала, одновременно поднимая руки вверх, и. п. (по 3 раза с каждой ноги)
8. Шаг назад с правой ноги, ходьба на месте 4 раза.
9. Стоя, ноги широко. Наклон вперед, коснуться рукой противоположной ноги, и. п. (по 3 раза в каждую сторону)
10. Ходьба на месте, присесть на пол.

Инструктор: Девочки, молодцы, замечательный танец у нас получился.

Чтобы ловкость испытать, надо срочно поиграть.

Ловким будь и не зевай,

Быстро степ ты занимай.

Подвижная игра «Карлики - великаны»

Дети расставляют обручи, по сигналу начинают передвигаться по залу в рассыпную по залу под музыку. По окончании музыки на сигнал педагога «Великаны» дети встают в обруч и поднимают его. На сигнал «Гномы» садятся в обруч.

Игра проводится 3-4 раза.

Инструктор: А теперь давай проведем несколько игровых эстафет.

Дети перестраиваются в две колонны за направляющими.

Эстафета «Перепрыгни предметы»

Дети по очереди перепрыгивают предметы на двух ногах, затем возвращаются обратно бегом по прямой. Каждый участник выполняет задание по 2 раза.

Эстафета «Прокати мяч между ног»

Дети по очереди прокатывают мяч между ног, обратно бегут по прямой и передают мяч следующему участнику. Каждый ребенок выполняет задание по 2 раза.

Каждый ребенок выполняет задание по 2 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор: Занимались мы, играли и немножечко устали.

А сейчас нам нужно немножко отдохнуть.

Релаксационное упражнение

Релаксация «Цветы и дождь»

Давайте представим, что мы с вами красивые цветы! (дети стоят с поднятыми руками, кисти рук показывают тюльпан-мышечное напряжение). Но уже давно не было дождя, цветы завяли. Сначала опустились головки (дети опустили руки, склонили головы, плечи расслаблены, потом листья (расслаблены опущенные руки, затем весь стебелек согнулся до земли (наклон с расслабленными руками). Вдруг закапал дождик, цветы стали медленно оживать (повтор движений в обратном порядке).

Инструктор: Отдохнули детвора? Возвращаться нам пора! Вот и подошло наше занятие к концу. Понравилось ли вам наше занятие? Что на занятии вам понравилось больше всего? Что вызвало у вас затруднение? (ответы детей). Вы сегодня молодцы, все девочки были очень спортивными, ловкими, быстрыми, выносливыми. На память о нашей встрече я хочу вручить вам медали юных спортсменов.