

**Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное учреждение детский сад № 41 «Рябинушка»**

СОГЛАСОВАНО:

Управляющим советом
МБДОУ № 41 «Рябинушка»
Протокол от 25.04.2024 г. № 5

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МБДОУ № 41 «Рябинушка»
Протокол от 26.04.2024 г. № 5

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий
МБДОУ № 41 «Рябинушка»
О.А. Сычева
Приказ от 02.05.2024г. № ДС41-11-109/4

Подписано электронной подписью

Сертификат:
6D810F9328FDD202CBC65C0D2A35C37D
Владелец:
Сычева Ольга Александровна
Действителен: 21.03.2024 с по 14.06.2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Гимнастика»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый

Срок реализации: 2 года

Составитель: Шилова К.М., педагог дополнительного образования

Программа составлена в 2024 году

для детей от 5 до 7 лет



г. Сургут, 2024

**ПАСПОРТ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ МБДОУ № 41 «Рябинушка»**

Название дополнительной общеразвивающей программы	«Гимнастика»
Реквизиты локального акта об утверждении	Приказ от 02.05.2024 № ДС 41-11-109/4
Цель, задачи ДОПр	<p>Всестороннее развитие ребенка средствами музыки, ритмических движений.</p> <p>Задачи Приобщение к танцевальному искусству, расширение знаний о танцах. Побуждение к импровизации под музыку, сочинению собственных композиций из знакомых движений, придумыванию своих оригинальных движений в импровизации. Формирование навыков основных танцевальных движений Развитие чувства ритма, темпа, координации и свободы движений. Развитие активности и самостоятельности, коммуникативных способностей. Развитие воображения, фантазии, умения самостоятельно находить свои оригинальные движения. Развитие творческой самостоятельности в создании художественного образа танца. Обучение приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля.</p>
Возраст детей, подлежащих обучению по ДОПр	группы от 5 до 7 лет
Сроки реализации ДОПр	всего 2 года
Форма образовательной деятельности по ДОПр	Подгрупповая (от 5 до 9 человек),
Количество часов образовательной нагрузки	8 занятий в месяц (2 раза/нед.)
Продолжительность занятий	30 минут
Наличие условий для реализации ДОПр	
<i>Кадровые условия</i>	Шилова Ксения Михайловна, педагог дополнительного образования
<i>Развивающая предметно-пространственная среда</i>	Помещение: спортивный зал, 2 этаж, корпус 1
<i>Учебно-методический комплект</i>	<p>Скамейка – степ. Обруч. – 2003. - №2 – с.33 Степ – аэробика и ее составляющие. Физическая культура. – 2006. - №3 – с.37 Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. – М., 2005 Филиппова С.О. Мир движений мальчиков и девочек. – С-П., 2001 Фитнес – аэробика. Обруч. – 2005. - №6 – с.38; Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-7 лет. – М., 1983; Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Данце»: Учебно-методическое пособие. – СП . Детство-пресс., 2000, 350с.; Электронное пособие «Музыка для <u>Baby fitness</u>»</p>

Содержание

Пояснительная записка.....	4
Актуальность.....	4
Цель, задачи.....	5
Принципы создания программы.....	5
Организационно-методические формы обучения.....	6
Методы обучения базовым движениям.....	6
Предполагаемые результаты.....	7
Мониторинг.....	7
Оценка уровня развития.....	8
Перечень учебно-методического обеспечения.....	8
Основные направления в аэробике в детском саду.....	9
Структура занятия	10
Визуальные команды.....	10
Основные правила музыкального сопровождения занятия.....	12
Техника безопасности.....	13
Содержание деятельности по темам.....	13
Классическая (базовая) аэробика.....	13
<i>Овладение техникой базовых шагов</i>	
Календарный план реализации программы.....	19
Учебно-тематический план работы для I года обучения.....	19
Учебно-тематический план работы для II года обучения.....	21
Литература.....	23

Пояснительная записка

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

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

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

Актуальность

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

Аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность детей и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

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

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

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной

реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, связки, которые необходимы для решения задач.

Программа основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Отличительные особенности программы основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Программа отличается тем, что занятия проходят по нескольким направлениям (базовая гимнастика, футбол-аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг, силовые упражнения).

Цель обучения способствовать развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

Задачи, решаемые в процессе реализации данной программы:

- Ø обучить комбинациям и упражнениям на фитболах,
- Ø обучить упражнениями с эспандерами и гантелями,
- Ø обучить связкам и блокам с использованием основных движений в танцевальном стиле,
- Ø обучить технике основных базовых танцевальных шагов,
- Ø обучить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки,
- Ø развивать координации движений рук и ног, быстроту реакции,
- Ø развивать чувство равновесия,

Принципы создания программы

1. Доступность

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

2. Систематичность и последовательность:

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

3. Наглядность.

4. Динамичность:

- интеграция программы в разные виды деятельности.

5. Дифференциация:

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

Основная форма организации:

Ø Подгрупповая форма обучения по 5-9 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.

Изучение базовых движений осуществляется несколькими **методами**: словесным, показа, целостного разучивания упражнения и методом расчлененного разучивания упражнения.

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 безопасностью на занятиях.

Режим образовательной деятельности – 2 раза в неделю.

Длительность образовательной деятельности не более 30 минут.

Продумывая содержание занятий, педагог учитывает морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдая при этом основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Упражнения подбираются преимущественно циклического характера, вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и

доступные детям. Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Предполагаемые результаты:

- владеет комбинациями и упражнениями на фитболах,
- владеет упражнениями с эспандерами и гантелями,
- знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле,
- владеет техникой основных базовых танцевальных шагов,
- самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки,
- развита координация движений рук и ног, быстрота реакции,
- развито чувство равновесия,
- ребенок чувствует и ощущает музыкальный ритм,
- сформирована потребность к творческому самовыражению,
- владение приемами, связками движений в танцевальных композициях,
- сформированы двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности,
- ребенок работоспособен и двигательно активен,
- развита правильная осанка,
- активно общается с окружающими и сверстниками в паре, в танце, по интересам.

Мониторинг проводится по итогам первого и второго полугодия по результатам наблюдения за ребенком. Проводится 2 раза в год (январь, май)

№п/ п	ФИ О	владеет комбинациям и упражнениям на фитболах	владеет упражнениями с эспандерами и гантелями	знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле	владеет техникой основных базовых танцевальных шагов	самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки	развита координация движений рук и ног, быстрота реакции	развито чувство равновесия	Всего баллов	Уровень усвоения
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
									= столбцы (3+4+5+6+ 7+8+9):7	

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: 1-1,4 балла
- средний уровень: 1,5-2,2 балла
- низкий уровень: 2,4-3 балла

Перечень учебно-методического обеспечения

Оборудование спортивное:

- Мячи для занятия «фитболы»
- Спортивные коврики
- Гимнастические маты
- Гантели
- Эспандеры
- Тренажеры

Вспомогательное оборудование:

- Магнитофон
- Аудиокассеты, диски
- Схемы
- Комплект для контроля за показателями физической подготовленности
- Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря

Основные направления в гимнастике в детском саду:

- **Классическая (базовая) гимнастика** – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

- **Танцевальная аэробика** - аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле **Фитбол – аэробика**.

Фитбол (большой гимнастический мяч) - не только забавная игрушка, это еще и достаточно эффективный тренажер для самых разных проблемных зон. Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо. Гимнастика на фитболе - эта щадящая, но эффективная аэробика. Освоение и овладение техникой базовых шагов, составление связок, комбинаций на занятиях по фитбол – аэробике.

Освоение техники упражнений для развития силы мышц: для верхнего и нижнего отделов прямой мышцы живота, для косых мышц живота, плечевого пояса и спины, для боковых мышц туловища и боковой поверхности бедра, статодинамические упражнения (используя мяч в качестве упругого сопротивления), на баланс и развитие силы крупных мышечных групп; овладения стретчингом.

Совершенствование координации движений и чувства равновесия. - **Силовая аэробика**. Освоение техники силовой подготовки, в которой рассматриваются значение силовой тренировки для оздоровления, улучшения телосложения. Овладение упражнениями с резиновыми амортизаторами, эспандером и гантелями.

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

Структура занятия

Структура занятия может иметь различные варианты в содержании и продолжительности как отдельных частей, так и всего занятия.

Часть занятия	Направленность и продолжительность части занятия	Зона воздействия и направленность упражнений	Основные упражнения	Указания
1. Подготовительная	1. Разминка; разогревание (Warm up). 5-10 мин.	1. Локальные (изолированные) движения частями тела; совмещения, движения для обширных мышечных групп.	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой; полуприсед, выпады, движение туловищем, варианты шагов на месте и с перемещением в сочетании с движениями руками.	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой; Упр-я на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды.
2. Стретчинг - упражнения на гибкость (Stretching)	2. Изолированные движения для мышц бедра и голени.	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бёдра, без использования махов и пружинящих движений.	

2.Основная	1.Аэробная часть (Aerobics). 20-25 мин.	1.Аэробная разминка (3-7 мин.)	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками.	Разучивание танцевальных соединений в сред. Темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях.
2. «Аэробный пик» (10-15 мин.)	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки с сочетаниями с движениями руками.	Выполнение сочетаний – «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки, амплитуды и интенсивности движений.		
3.Первая аэробная «заминка» (2-3 мин).	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками; сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра.	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений; движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется.		
2.Упражнения на полу (Floor work)-фитнес (5-7 мин.)	1.Упражнения для мышц туловища, бедра.	В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины; приводящих и	Выполнять от 1 до 3 серий по 5-10 раз повторений движений, в зависимости от уровня	

		отводящих мышц бедра.	подготовленности ребёнка.	
2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях.	Можно использовать упражнения с утяжелителями, амортизаторами, на тренажерах.		
3. Заключительная	«Вторая заминка» - «остывание» Снятие нагрузки (Cool down) 2-5 мин.	«Глубокий стретч». Упражнения на гибкость, «общая заминка».	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхности бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса.	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.

Визуальные команды

На занятиях могут применяться жесты (визуальные команды), что повышает организацию занятий, их моторную плотность. Специфические жесты поясняют направление движения, количество повторений. Помогает и мимика – кивок головой, улыбка. Например, движение вверх – рука ладонью вверх; вперед – круг рукой над головой и вперед ладонью показать направление вперед; вниз – рука ладонью вниз; количество повторов – показать 1 или 2,3,4 пальца согнутой в локте или поднятой вверх руки; назад – показать согнутой в локте рукой, пальцы стопы в кулак, большой палец отведен назад и показывает направление движения; вокруг – круговое движение указательным пальцем над головой; сначала – открытая ладонь над головой; влево – (зеркально) правая рука прямая вправо ладонью вперед; внимание – две руки подняты вверх ладонями внутрь.

Основные правила музыкального сопровождения занятия

Подводя условные сигналы к началу или окончанию физических упражнений, выполняемых под музыку, руководителю надо иметь в виду, что сигнал на начало упражнения подается в конце музыкальной фазы, чтобы начало следующей музыкальной фразы совпадало с началом нового упражнения. Окончание упражнения должно органически совпадать с окончанием музыкального

произведения или его части. Невыполнение этих условий нарушает ритмическую согласованность двигательных действий и снижает эффективность занятия. Составляя музыкальные фонограммы, необходимо учитывать пол и возраст занимающихся, чтобы избежать нежелательного воздействия музыкальных произведений на технику и поведение занимающихся. Каждая конкретная программа музыкального сопровождения составляет согласованно с развернутым планом – конспектом занятия. Фонограмма записывается с учетом всех нарастаний и спадов интенсивности запланированной работы, количества повторений. Следует помнить, что разная физическая подготовленность занимающихся может быть компенсирована увеличением или уменьшением амплитуды движений.

Техника безопасности

Для сохранения правильного положения тела во время - занятий необходимо:

- держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом.

Содержание деятельности по видам движений

1. «Весёлые кузнечики»

Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами; Разминка под музыку «2+2=4». Акробатические упражнения: «ласточка», «петушок», «угол». Разучивание ритмической композиции «Кузнечик», муз. В.Шаинского; Психогимнастика: «Слушай хлопки!»;

Стретчинг: упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж: «Ладочки-мачалка», «Смываем водичку».

2. «Мы-циркачи»

Мотивация: «Циркачи-ловкие, смелые весельчаки». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «бодрый шаг», приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами; Разминка под музыку «Кузнечик»; Акробатические упражнения: «пистолет», «угол», «выпад». Разучивание ритмической композиции «Рыжий конь» (М. Боярский); Психогимнастика: «Слушай цокот!», «Капель». Стретчинг: упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.

3. «Зимушка-зима»

Мотивация: «Не страшны нам зимние морозы, если будем закаляться, физкультурой заниматься!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; скачки; прыжки со сменой ног Разминка под музыку «Кузнечик»; Акробатические упражнения: упор на руках; «шпагат», «мостик», «замок». Разучивание ритмической «Зима-холода!»(Губин); Психогимнастика: «Северный полюс», «Снежинки», «Котята»: Стретчинг: медленное круговое движение головой; «Кошка выпускает когти»; растягивание внутренних мышц бедра; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.

4. «Богатыри»

Мотивация: «Хорошо быть сильным и смелым, как богатырь». Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями; Разминка под музыку «Зима – холода!»; Акробатические упражнения: «краб», «мостик», «перевороты». Разучивание гимнастического этюда «Богатыри», песня А. Пахмутовой «Сила богатырская»; Психогимнастика: «Штанга», «Кислый лимон»: Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

5. «Смелые моряки»

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

6. «Цирковые лошадки»

Мотивация: «Мы хотим быть ловкими и быстрыми, как лошадки». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг, прыжки, выпады; Разминка под музыку «Морячка»; Акробатические упражнения: «пистолет», «угол», «выпад». Разучивание ритмической композиции «Свежий ветер» (муз. О. Газманова); Психогимнастика: «Что там происходит?», «Два клоуна»; Стретчинг: упражнения для растягивания мышц живота, для гибкости спины; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в игровой форме.

7. «Озорники»

Мотивация: «Мы весёлые, задорные ребята». Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; скачки вперед-назад; Разминка под музыку «Свежий ветер»; Акробатические упражнения: «краб», «мостик», «выпад». Разучивание ритмической композиции шуточного характера «Озорники», музыка

М. Зацепина к к/ф «Кавказская пленница»; Психогимнастика: «Вот так позы», «На поляне»: Стретчинг: упражнения для растягивания мышц спины и боковой части туловища; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.

8. «Кавалеристы»

Мотивация: «Хорошо быть сильным и смелым, как кавалеристы». Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями; Разминка под музыку «Озорники»; Акробатические упражнения: «замок», «мостик», «боковые перевороты». Разучивание спорт. музыкально-ритмической композиции «Кавалеристы» (песня О. Газманова «Эскадрон»); Психогимнастика: «Кислый лимон»; «Упрямый мальчик»; Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

9. «Олимпийские талисманы»

Мотивация: «Будем мы стройней фигурой и, конечно, здоровей!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, «открытый шаг», махи ногами; Разминка под музыку «Эскадрон»; Акробатические упражнения: «ласточка», «стрела», «берёзка», «перекаты»; Разучивание образно-игровой спорт. композиции «Талисманы» (песня «Сюрприз»); Психогимнастика: «Вот так позы!»; «Противоположные движения»; Стретчинг: упражнения для гибкости спины, для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности); Релаксация и самомассаж: «Ладони-мачалка», «Смываем водичку».

10. «Танцуем сидя»

Мотивация: «Поскакали по тропинке, у ребят прямые спинки!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения; подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг; махи ногами; Разминка под музыку «Сюрприз»; Акробатические упражнения: «ножницы», «крылья», «велосипед». Разучивание ритмической композиции «Ногами топнем, руками хлопнем» (песня «22 притопа, 22 прихлопа...»); Психогимнастика: «Каждый спит», «Котята»; Стретчинг: упражнения для укрепления мышц живота, для гибкости спины; стопы; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в образно-игровой форме.

11. «Буратино»

Мотивация: «Буратино-мальчик смелый, гибкий, как гимнаст, держит позу, словно ас!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги в сторону, скрестные; скачки вперед-назад; прыжки со сменой ног; Разминка под музыку «22 притопа...» Акробатические упражнения: упор на руках; «шпагат», «мостик», «стрела», перевороты. Разучивание ритмической композиции «Буратино»; Психогимнастика: «Не покажу», «Снежинки», «Два клоуна»: Стретчинг: медленное круговое движение головой; упражнения для подвижности лучезапястного сустава; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме - «Буратино отдыхает».

12. «Воробьиная дискотека»

Мотивация: «Дискотека – это класс, потанцуем же сейчас». Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями, махи ногами; Разминка под музыку «Буратино»; Акробатические упражнения: «замок», «мостик», «боковые перевороты», «тачка»; Разучивание спорт. музыкально-ритмической композиции «Воробьиная дискотека»; Психогимнастика: «Кислый лимон»; «Упрямый мальчик»; Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

13. «Чунга-чанга»

Мотивация: «Мы на острове живём и здоровье бережём!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «пружинка», «открытый шаг», махи ногами; Разминка под музыку «Воробьиная дискотека»; Акробатические упражнения: сочетание упражнений в комплексе: «ласточка», «мостик», «берёзка», «перекаты»; Разучивание спорт.-танцевальной композиции «Чунга-Чанга» (муз. В. Шаинского); Психогимнастика: «Вот так позы!»; «Противоположные движения»; Стретчинг: упражнения для мышц стопы и голени, для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности); Релаксация и самомассаж: «Островок», «Смываем водичку».

14. «Весёлый мяч»

Мотивация: «Прыгаем, как мячики, девочки и мальчики!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения; подъём колена вверх, приставной шаг, прыжки, выпады; махи ногами; Разминка под музыку «Чунга-Чанга»; Акробатические упражнения: комбинация из пройденных элементов «Ванька-Встанька»; Разучивание ритмической композиции «Улыбка»; Психогимнастика: «Капель», «Солнышко», «Прогулка»; Стретчинг: упражнения для гибкости спины; стопы и голени; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в игровой форме.

15. «Чунга-чанга»

Мотивация: «Мы на острове живём и здоровье бережем!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «пружинка», «открытый шаг», махи ногами; Разминка под музыку «Воробьиная дискотека»; Акробатические упражнения: сочетание упражнений в комплексе: «ласточка», «мостик», «берёзка», «перекаты»; Разучивание спорт.-танцевальной композиции «Чунга-Чанга» (муз. В. Шаинского); Психогимнастика: «Вот так позы!»; «Противоположные движения»; Стретчинг: упражнения для мышц стопы и голени, для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности); Релаксация и самомассаж: «Островок», «Смываем водичку».

16. Итоговое занятие

Мотивация: «Мы молодцы!». Строевые упражнения; подъём колена вверх, приставной шаг, прыжки, выпады; махи ногами; Разминка под музыку «Чунга-Чанга»; Акробатические упражнения: комбинация из пройденных элементов

«Ванька-Встанька»; Повторение ритмической композиции «Улыбка»; Психогимнастика: «Капель», «Солнышко», «Прогулка»; Стретчинг: упражнения для гибкости спины; стопы и голени Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в игровой форме.

Классика

Овладение техникой базовых шагов:

- 1. Марш (march)**- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;
- 2. Приставной шаг (step touch)**- приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line);
- 3. «Виноградная лоза» (grape vine)**- шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую;
- 4. V – шаг (v-step)**- шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и. п.;
- 5. «Открытый шаг» (open step)**- стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;
- 6. Подъем колена вверх (knee up, knee lift)**- сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше;
- 7. Махи ногами (kick)**- махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);
- 8. Выпад (lunge)**- выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
- 9. Скрестный шаг (cross step)**- скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;
- 10. Выставление ноги на пятку (heeli toch), на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;**
- 11. Бег на месте** с продвижением в различных направлениях;
- 12. «Галоп» (gallop)**- шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги;
- 13. Pendulum**- прыжком смена положения ног (маятник);
- 14. Pivot turn**- поворот вокруг опорной ноги;
- 15. Squat**- полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь;
- 16. «Ту-степ» (two-step)**- шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги;
- 17. Подскок (ship)**- шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;
- 18. «Скип» (skip)**- подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

Фитбол

Освоение техники базовых шагов:

- 1. Приставной шаг (step-touch).** И. п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом;
- 2. Шаг-касание (touch-step).** И. п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок;
- 3. Марш (march).** И. п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг;
- 4. Твист (twist).** И. п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер;
- 5. Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach).** И. п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;
- 6. Выпад (lunge).** И. п.- то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
- 7. Махи ногами (kick).** И. п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;
- 8. Подъём колена вверх (knee up, kneelift).** Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

Танец

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, переноса тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;
- 6. Скользящие шаги** – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;
- 7. «Кик»** - махи вперед, в сторону, назад;
- 8. Прыжки на двух ногах** – вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две;

- 9. Прыжки в выпадах** – шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги;
- 10. Прыжок ноги врозь, ноги вместе** – 1- прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2- пауза;
- 11. Прыжок ноги врозь, ноги скрестно** – движение аналогично предыдущему, но заканчивается в скрестной стойке правая или левая впереди;
- 12. Прыжок согнув ноги** – выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полёта и быстрого разведения ног перед приземлением.

Календарный план реализации программы			
№	Наименование этапов оказываемых услуг	итого занятий За I год	итого занятий За II год
1	Сентябрь	8	8
2	Октябрь	8	8
3	Ноябрь	8	8
4	Декабрь	8	8
5	Январь	8	8
6	Февраль	8	8
7	Март	8	8
8	Апрель	8	8
9	Май	8	8
	Итого за год	72	72

Учебно-тематический план работы для I года обучения

Месяц	Тема, вид ОД	Задачи	Всего занятий
сентябрь	Классическая (базовая) аэробика «Весёлые кузнечики»	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия аэробикой (разминка, аэробная часть, заминка, стретчинг). - освоение упражнений общего воздействия, упражнения в устойчивом ритме (под музыку); 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. 	8

октябрь	Фитбол-аэробика «Мы-циркачи»	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 	8
ноябрь	Танцевальная аэробика «Зимушка-зима»	<ul style="list-style-type: none"> - освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - развивать мышцы шеи, ног; плавность движений; - учить выражать различные эмоции (радость, гнев, стыд и т. д.) 	8
декабрь	Классическая (базовая) аэробика «Чунга-чанга»	<ul style="list-style-type: none"> - освоение упражнений общего воздействия, 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 выражать различные эмоции; - развивать способность к импровизации. 	8
январь	Классическая (базовая) аэробика «Смелые моряки»	<ul style="list-style-type: none"> - освоения упражнений общего воздействия; упражнения танцевального характера; - умение сочетать движения с музыкой и словом; - учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса 	8
февраль	Фитбол-аэробика «Цирковые лошадки»	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой ; - изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия 	8
март	Танцевальная аэробика «Озорники»	<ul style="list-style-type: none"> - освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - 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. 	8
апрель	Фитбол-аэробика «Танцуем сидя»	<ul style="list-style-type: none"> - Учить передавать в движении характер музыки; - изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног; - совершенствовать различные виды прыжков. 	8
май	Классическая (базовая) аэробика «Чунга-чанга»	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - развивать способность к импровизации. 	8
		Всего	72

Учебно-тематический план работы для II года обучения

Месяц	Тема, вид ОД	Задачи	Всего занятий
сентябрь	Классическая (базовая) аэробика «Весёлые кузнечики»	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия аэробикой (разминка, аэробная часть, заминка, стретчинг). - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. - развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. - совершенствование защитных сил организма. 	8
октябрь	Фитбол-аэробика «Мы-циркачи»	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой ; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 	8
ноябрь	Танцевальная аэробика «Зимушка-зима»	<ul style="list-style-type: none"> - освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - развивать мышцы шеи, ног; плавность движений; - правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера; - учить выражать различные эмоции (радость, гнев, стыд и т. д.) 	8
декабрь	Классическая (базовая) аэробика «Чунга-чанга»	<ul style="list-style-type: none"> - Овладение техникой сочетания связок и комбинаций; - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; - развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой характера музыки; - учить выражать различные эмоции; - развивать способность к импровизации. 	8

январь	Классическая (базовая) аэробика «Смелые моряки»	-развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта; -освоения упражнений общего воздействия; упражнения танцевального характера; -умение сочетать движения с музыкой и словом; -учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса.	8
февраль	Фитбол-аэробика «Цирковые лошадки»	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой ; - изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины.	8
март	Классическая (базовая) аэробика «Олимпийские талисманы»	- Овладение техникой сочетания связок и комбинаций; - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. - развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. - учить самост. изменять движения в соответствии со сменой характера музыки; - учить выражать различные эмоции.	8
апрель	Танцевальная аэробика «Буратино»	- освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - развивать кисти рук; - правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера; - учить выражать различные эмоции (радость, гнев, стыд и т. д.).	8
май	Классическая (базовая) аэробика «Чунга-чанга»	- 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 самост. изменять движения в соответствии со сменой характера музыки; - учить выражать различные эмоции; - развивать способность к импровизации.	8
		Всего	72

Литература

1. Бересневой З.И. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ. – М., 2005
2. Волосникова Т.В., Филиппова С.О., Москоленко В.И., Лебедева Н.В. Физическая культура в семье, ДОУ. – М., 2005
3. Глазырино Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М., 2005
4. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М., 1973
5. Оздоровительная аэробика. Физическая культура. – 2004. - №6 – с.29
6. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М., 2002
7. Рунова М.А. Движение день за днем. – М., 2007
8. Скамейка – степ. Обруч. – 2003. - №2 – с.33
9. Степ – аэробика и ее составляющие. Физическая культура. – 2006. - №3 – с.37
10. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. – М., 2005
11. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. – М., 2005
12. Филиппова С.О. Мир движений мальчиков и девочек. – С-П., 2001
13. Филиппова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. – С-П., 2005
14. Фитнес – аэробика. Обруч. – 2005. - №6 – с.38
15. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. – М., 2004
16. Белостоцкая Е.Н., Виноградова Т.Ф., Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. – М, 1987, 128с.
17. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
18. Боброва Г.И.: Искусство Грации. - СП. «Детская литература», 1986, 109с.
19. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005, 206с.
20. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004, 211с.
21. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. – М, 1988. 101с.
22. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т..6 Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997, 124с.
23. Кечеджиева Л.Д., Ванкова М.И.: Обучение детей художественной гимнастике, - М., 1995, 95с.
24. Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987, 59с.
25. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982, 95с.
26. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. – «ДТД», 1993, 81с.

27. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988, 205с.
28. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду., ПиПФК, - 1995. 118с.
29. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Данце»: Учебно-методическое пособие. – СП . Детство-пресс., 2000, 350с.
30. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: в 3ч. – М, Владос, Программа «Старт», 2003