**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №10 -**

**центр развития ребенка – детский сад**

Программа рассмотрена и утверждена

на заседании педагогического совета

МДОУ №10- ЦРР – д /с

Протокол № \_\_\_\_от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_200\_\_г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующая МДОУ № 10- ЦРР – Д/С

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# Рабочая программа

**«Аэробика»**

**(рекомендована для детей 3-7 лет)**

**срок реализации: 1 год**

**направленность: физкультурно-оздоровительная**

**Автор программы:**

Тимошенко Наталья Геннадьевна

инструктор по физической культуре

**Тула, 2012**

**Пояснительная записка**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Новизна** заключается в том, что она включает новое направление в здоровьесберегающей технологии; оздоровительную аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

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

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

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

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

**Направленность программы:** физкультурно-оздоровительная

**Уровень:** Дошкольное образование

**Срок реализации:** 2 года

**Принципы создания программы**

1. Доступность:

- учёт возрастных особенностей;

- адаптированность материала к возрасту детей.

**2.** Систематичность и последовательность:

**-** постепенная подача материала от простого к сложному;

**-** частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.

**3.** Наглядность;

**4.** Динамичность:

**-** интеграция программы в разные виды деятельности.

**5.** Дифференциация:

**-** учёт возрастных особенностей;

**-** учёт по половому различию;

**-** создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

**Основная форма организации:**

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

***Организационно-методические формы обучения:***

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала***:***

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

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

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

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

*Во-вторых,* используется акцентируемый показ отдельных фаз движения. Показ обязательно сопровождается подсчётом и методическими комментариями. Поэтому осуществляется визуальный контроль за детьми, что, кроме правильности обучения, обеспечивается ещё и безопасность на занятиях.

**Режим** образовательной деятельности – 2 раза в неделю

**Длительность** образовательной деятельности не более 30 минут.

**Предполагаемый результат:**

* 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 координации движений рук и ног, быстрота реакции.
* развито чувство равновесия.

**Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке ( на гибкость, подвижность суставов, устойчивость)**

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения | Баллы |
| 10.0 | 9.0 | 8.0 | 7.0 |
| Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 3 сек. | Полная «складка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног. | Полная складка, но с удерживанием ног руками. | Касание грудью ног с удерживанием прямых ног руками. | Касание головой ног с удерживанием руками, ноги слегка согнуты. |
| Мост держать 3 сек. | Ноги и руки прямые, плечи перпенди-кулярны полу | Ноги слегка согнуты, плечи перпенди-кулярны полу | Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали. | Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45 град. |
| Шпагаты в трёх положениях – правый, левый, прямой( сед с предельно разведенными ногами). | Голени и бёдра плотно прилегают к полу | Голени и бёдра недостаточ-но плотно прилегают к полу | Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170 град. | Ноги раздвинуты на 145 град и касаются пола лодыжками |
| Перевод(выкрут) гимнастической палки назад и вперёд в основной стойке.(см) | 24 | 28 | 32 | 36 |
| Стойка на носке одной ноги другая согнута под прямым углом, руки вверх наружу.(сек) | 8.0 | 6.0 | 4.0 | 2.0 |
| Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулаки), голова приподнята, глаза закрыты, держать(сек) | 20.0 | 18.0 | 16.0 | 14.0 |
| Поднять ногу вперёд, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 сек. | Носок свободной ноги на уровне подбородка | Носок свободной ноги на уровне груди | Носок свободной ноги поднят на 90 град. | Носок свободной ноги поднят ниже 90 град. |

**Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке (сила, скоростно-силовые качества).**

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения | Баллы |
| 10 | 9.5 | 9.0 | 8.5 | 8.0 | 7.5 | 7.0 | 6.5 | 6.0 | 5.5 | 5.0 | 4.5 | 4.0 | 3.5 | 3.0 |
| Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами(см) | 200 | 195 | 190 | 185 | 180 | 175 | 170 | 165 | 160 | 155 | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 |
| Прыжок вверх без взмаха руками. | 42 | 41-40 | 39-38 | 37-36 | 35-34 | 33-32 | 31-30 | 29-28 | 27-26 | 25-24 | 23-22 | 21-20 | 19-18 | 17-16 | 15-14 |
| Прыжок вверх со взмахом руками. | 50 | 49-48 | 47-46 | 45-44 | 43-42 | 41-40 | 39-38 | 37-36 | 35-34 | 33-32 | 31-30 | 29-28 | 27-26 | 25-24 | 23-22 |
| Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 |
| Вис углом на гимнастической стенке (держать).(сек) | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| Жим на одной ноге (правой и левой). (кол-во раз) | 20 | 18 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. (кол-во раз) | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 |
| Стойка на руках у опоры. (время) | 2м | 1м 54с | 1м 48с | 1м 42с | 1м 36с | 1м 30с | 1м 24с | 1м 18с  | 1м 12с | 1м 6с | 1м | 54с | 48с | 42с | 36с |
| Прыжки со скакалкой.(кол-во раз за 20 сек) | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 |
| Прыжки на гимнастическую скамейку толчком двумя(кол-во раз за мин) | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 17 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 |

**Оценка данных**

|  |  |
| --- | --- |
| Средний балл | Уровень |
| 3.9 и ниже. | Низкий |
| 4.0-4.9 | Ниже среднего |
| 5.0-7.0 | Средний |
| 7.1-7.9 | Выше среднего |
| 8.0-9.0 | Высокий  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/****п** | **ФИО** | 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 координации движений рук и ног, быстрота реакции | развито чувство равновесия | **Всего баллов** | **Уровень усвоения** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Оценка уровня развития:**

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

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

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

***Ранжирование успехов воспитанников:***

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

**Перечень учебно – методического обеспечения**

Оборудование спортивное:

1. Спортивный зал;
2. Мячи для занятия фитбол – аэробикой;
3. Спортивные коврики;
4. Гимнастические маты;
5. Гантели;
6. Эспандеры.

 Вспомогательное оборудование:

1. Магнитофон;
2. Аудиокассеты, диски;
3. Схемы;
4. Комплект для контроля за показателями физической подготовленности;
5. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря

**Учебно-тематический план работы**

|  |
| --- |
| **1 год** |
| **Месяц** | **Тема, вид****ОД** | **Задачи** | **Всего часов** | **Оборудование** |
| **Сентябрь** | **Классическая - (базовая) аэробика****«Весёлые кузнечики»** | - 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. | 18 ч. | Магнитофон, коврики маты. |
| **октябрь** |
| **ноябрь** | **Фитбол-аэробика «Мы-циркачи»** | - 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. | 16 ч. | Магнитофон, коврики, маты, фитбол мячи. |
| **декабрь** | **Фитбол-аэробика «Мы-циркачи»** |  |  |  |
| **январь** | **Танцевальная аэробика «Зимушка-зима»** | - 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.) | 12 ч. | Магнитофон, коврики маты, гимнастическая стенка. |
| **февраль** |
| **март** | **Силовая аэробика «Богатыри»** | - освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления;- овладение упражнениями с эспандерами и гантелями;- разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле;- учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса;- развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; - развивать чувства ритма, координации движений, артистичности. | 6 ч. | Магнитофон, коврики маты, гантели, эспандеры. |
| **март** | **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. | 6 ч. | Магнитофон, коврики маты, гимнастическая стенка. |
| **апрель** |
| **апрель** | **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. | 10 ч. | Магнитофон, маты, фитбол мячи |
| **май** |
| **май** | **Танцевальная аэробика «Озорники»** | - освоение техники основных базовых танцевальных шагов;- разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле;- учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;- формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки;- развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног; - развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления. | 4 ч. | Магнитофон, коврики маты. |
| **май** |
|  |  | **Всего** | **72 часа** |  |
| **2 год** |
| **Сентябрь** | **Силовая аэробика «Кавалеристы»** | - освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления;- овладение упражнениями с эспандерами и гантелями;- разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле;- учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса;- развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; - развивать чувства ритма, координации движений, артистичности. | 18 ч. | Магнитофон, коврики маты, гантели, эспандеры. |
| **октябрь** |
|  **ноябрь** | **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. | 16 ч. | Магнитофон, коврики маты, гимнастическая стенка. |
| **декабрь** |
| **январь** | **Фитбол-аэробика****«Танцуем сидя»** | - Учить передавать в движении характер музыки;- изучение комбинаций и упражнений на фитболах;- совершенствование координации движений и чувства равновесия;- умение сочетать движения с музыкой и словом.- освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног;- совершенствовать различные виды прыжков; | 12 ч. | Магнитофон, маты, фитбол мячи. |
| **февраль** |
| **март** | **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.) | 12 ч. | Магнитофон, коврики маты. |
| **апрель** |
| **апрель** | **Силовая аэробика** **«Воробьиная дискотека»** | - освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления;- овладение упражнениями с эспандерами и гантелями;- разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле;- учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса;- развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; - развивать чувства ритма, координации движений, артистичности. | 10 ч.. | Магнитофон, коврики маты, гантели, эспандеры. |
| **май** |
| **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. | 2 ч. | Магнитофон, коврики маты, гимнастическая стенка. |
| **май** | **Итоговое занятие** | - Учить передавать в движении характер музыки;- повторение комбинаций и упражнений на фитболах;- совершенствование координации движений и чувства равновесия;- умение сочетать движения с музыкой и словом.- освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног;- совершенствовать различные виды прыжков;- освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами;  | 2ч. |  |
|  |  | **Всего** | **72 часа** |  |

**Содержание программы**

1. **Классическая - (базовая) аэробика «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: «Ладошки-мочалка», «Смываем водичку».

1. **Фитбол-аэробика «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 поглажи-вание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.

1. **Танцевальная аэробика «Зимушка-зима»**

Мотивация: «Не страшны нам зимние морозы, если будем закаляться, физ-ой 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 круг.движ.головой; «Кошка выпускает когти»; растягивание внутр.мышц бедра; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.

1. **Силовая аэробика «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 «Богатери»,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.

1. **Классическая -(базовая) аэробика «Смелые моряки»**

Мотивация: «Мы будем смелыми и закалёнными, как моряки».Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые приёмы «становись!», «разойдись!»- муз.-подвиж. игра; ходьба, подскоки, махи руками и ногами из положения лежа; Разминка под музыку «Богатыри»; Акробатические упражнения: «ласточка», «берёзка», группировка в приседе и седее 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».

1. **Фитбол-аэробика «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.

1. **Танцевальная аэробика «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»,муз.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.

1. **Силовая аэробика «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.Классическая -(базовая) аэробика «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: «Ладошки-мачалка», «Смываем водичку».

**10.Фитбол-аэробика «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.Танцевальная аэробика «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 круг.движ.головой; упр-я для подвижности лучезапястного сустава; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме - «Буратино отдыхает».

**12.Силовая аэробика «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. Классическая -(базовая) аэробика «Чунга-чанга»**

Мотивация: «Мы на острове живём и здоровье бережом!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш,«пружинка», «открытый шаг», махи ногами; Разминка под музыку «Воробьиная дискотека»; Акробатические упражнения: сочетание упр-ий 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».

1. **Фитбол - аэробика «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.

1. **Классическая -(базовая) аэробика «Чунга-чанга»**

Мотивация: «Мы на острове живём и здоровье бережем!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш,«пружинка», «открытый шаг», махи ногами; Разминка под музыку «Воробьиная дискотека»; Акробатические упражнения: сочетание упр-ий 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».

1. **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.

**Приложение**

**Приложение №1**

**Общая структура образовательной деятельности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть****занятия** | **Направленность и продолжительность части занятия** | **Зона воздействия и направленность упражнений**  | **Основные упражнения** | **Указания** |
| **1.Подготовительная** | 1.Разминка; разогревание (Werm up). 5-10 мин. | 1.Локальные (изолированные)движения частями тела; совмещения, движения для обширных мышечных групп. | Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой; полуприседы, выпады, движение туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками. | Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой; Упр-я на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды. |
| 2.Стретчинг- упражнения на гибкость (Stretching) | 2.Изолированные движения для мышц бедра и голени. | Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы. | Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о 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 сочетании 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 бёдра. | Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений; движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется. |
| 2.Упражнения на полу (Floor work)-фитнес (5-7 мин.) | 1.Упражнения для мышц туловища, бедра. | В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины; приводящих и отводящих мышц бедра. | Выполнять от 1 до 3 серий по 5-10 раз повторений движений, в зависимости от уровня подготовленности ребёнка. |
| 2.Упражнения 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»Снижение нагрузки (Cool down) 2-5 мин. | «Глубокий стретч». Упражнения на гибкость, «общая заминка». | Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голеней, мышц груди, рук и плечевого пояса. | В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением. |

**Приложение №2**

**Основные направления оздоровительной аэробики в детском саду**:

**- Классическая (базовая) аэробика** – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. 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 кобинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.
**- Танцевальная аэробика –** оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле. - **Фитбол – аэробика.** Фитбол (большой гимнастический мяч) - не только забавная игрушка, это еще и достаточно эффективный тренажер для самых разных проблемных зон. Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо. Гимнастика на фитболе - эта щадящая, но эффективная аэробика.Освоение и овладение техники 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.** Освоениетехники силовой подготовки, в которой рассматриваются значение силовой тренировки для оздоровления, улучшения телосложения. Овладение упражнениями с резиновыми амортизаторами, эспандером и гантнлями.
**- Стретчинг ( «растягивание»).** Освоение и овладение упражнениями на гибкость, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Ознакомление с релаксацией на занятиях оздоровительной аэробикой.

**Приложение №3**

**Содержание образовательной деятельности**

**Двигательные упражнения**

**Классическая (базовая) аэробика**

***Овладение техникой базовых шагов:***

1. **Марш (march)-** ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;
2. **Приставной шаг (step touch)-** приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line);
3. **«Виноградная лоза» (grape vine)-** шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую;
4. **V – шаг (v-step)-** шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;
5. **« Открытый шаг» (open step)-** стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;
6. **Подъём колена вверх (knee up, knee lift)-** сгибание ноги вперёд, в сторону, по диагонали, поднимание 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 (heei 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. **Sguat-** полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь;
16. **«Ту**-степ**» (two-step)-** шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги;
17. **Подскок (ship)-** шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;
18. **«Скип» (skip)-** подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

**Фитбол-аэробика**

***Освоение техники базовых шагов:***

1. **Приставной шаг (step-touch).** И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом;
2. **Шаг**-**касание (touch-step).** И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок;
3. **Марш (march).** И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг;
4. **Твист (twist).** И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер;
5. **Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach).** И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;
6. **Выпад (lange).** 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.

**Танцевальная аэробика**

***Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:***

1. **Шаг вперед, назад –** шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;
2. **Шаги в сторону -** шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением напрпвления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;
3. **Скачки вперед –** **назад**- выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги;
4. **«Тач» в сторону** – шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону);
5. **«Тач» вперед**-**назад –** выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;
6. **Скользящие шаги –** выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;
7. **«Кик» -** махи вперед, в сторону, назад;
8. **Прыжки на двух ногах –** вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две;
9. **Прыжки в выпадах –** шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги;
10. **Прыжок ноги врозь, ноги вместе –** 1- прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2- пауза;
11. **Прыжок ноги врозь, ноги скрестно –** движение аналогично предыдущему, но заканчивается в скрестной стойке правая или левая впереди;
12. **Прыжок согнув ноги –** выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полёта и быстрого разведения ног перед приземлением.