

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 6 города Белогорск»

Принято на заседании  
педагогического совета  
МАДОУ ДС №6  
Протокол № 1 от «11» 20 19 г.

Утверждаю  
Приказ №      от «      » 20 19 г.  
Заведующий МАДОУ ДС №6  
А.П. Сержантова



*Дополнительная общеразвивающая программа*  
*«Аэробика и мы»*  
на 2019-2020 учебный год

Программа составлена:

Горбачевой Мариной  
Александровной инструктором  
по физической культуре

г. Белогорск  
2019г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Содержание программы
3. Календарно-тематическое планирование
4. Планируемые результаты освоения программы
5. Используемая литература

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Аэробика и мы» составлена на основании следующих нормативно – правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 3273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказа Минобрнауки России от 06 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введение в действие федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»; законом РФ « О защите прав потребителей» и инструктивными письмами Министерства образования « Об организации платных дополнительных образовательных услуг» (№ 52- М от 23.08.2000г.);
3. Постановления правительства РФ № 505 от 05.07.2001г. ( т.с. изменениями от 15.09.2008г.) ; «Об утверждении правил оказания платных образовательных дополнительных услуг»;
4. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013г. №26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержания и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»»;
5. Учебного плана дополнительной образовательной деятельности МАДОУ ДС № 6 на 2018-2019 учебный год.

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 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.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**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:** 7 месяцев

**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 безопасностью на занятиях.

**Режим** образовательной деятельности – 1 раза в неделю

**Длительность** образовательной деятельности 20-30 минут.

## Календарно-тематический план работы

Месяц	Тема, вид ОД	Задачи	Кол – во часов	Дата проведения	
				план	факт
сентябрь	Классическая - (базовая) аэробика «Весёлые кузнечики»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия аэробикой (разминка, аэробная часть, заминка, стретчинг).</li> <li>- освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.</li> <li>- развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- совершенствование защитных сил организма.</li> </ul>	4		
октябрь	Фитбол-аэробика «Мы-пиркачи»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой ;</li> <li>- освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах;</li> <li>- совершенствование координации движений и чувства равновесия;</li> <li>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- упражнять в танцевальных движениях;</li> <li>- развивать внимание, память.</li> </ul>	4		
ноябрь	Танцевальная аэробика «Зимушка-зима»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение техники основных базовых танцевальных шагов;</li> <li>- разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле;</li> <li>- учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;</li> <li>- развивать мышцы шеи, ног; плавность движений;</li> <li>- правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера;</li> <li>- учить выражать различные эмоции (радость, гнев, стыд и т.д.)</li> </ul>	4		

декабрь	Силовая аэробика «Богатыри»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления;</li> <li>- овладение упражнениями с эспандерами и гантелями;</li> <li>- разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле;</li> <li>- учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса;</li> <li>- развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч;</li> <li>- развивать чувства ритма, координации движений, артистичности.</li> </ul>	4 ч		
январь	Классическая (базовая) аэробика «Смелые моряки»	<ul style="list-style-type: none"> <li>-развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта;</li> <li>-освоения упражнений общего воздействия; упражнения танцевального характера;</li> <li>-умение сочетать движения с музыкой и словом;</li> <li>-учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса.</li> </ul>	4		
февраль	Фитбол-аэробика «Цирковые лошади»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой ;</li> <li>- изучение комбинаций и упражнений на фитболах;</li> <li>- совершенствование координации движений и чувства равновесия;</li> <li>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины.</li> </ul>	3.		
март	Силовая аэробика «Кавалеристы»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления;</li> <li>- овладение упражнениями с эспандерами и гантелями;</li> <li>- разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле;</li> <li>- учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса;</li> <li>- развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч;</li> <li>- развивать чувства ритма, координации движений, артистичности.</li> </ul>	4.		

апрель	Фитбол-аэробика «Танцую сидя»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить передавать в движении характер музыки;</li> <li>- изучение комбинаций и упражнений на фитболах;</li> <li>- совершенствование координации движений и чувства равновесия;</li> <li>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног;</li> <li>- совершенствовать различные виды прыжков;</li> </ul>	4		
май	Классическая (базовая) аэробика «Чунга-чанга»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Овладение техникой сочетания связок и комбинаций;</li> <li>- освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами;</li> <li>- развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- учить самот.изменять движения в соответствии со сменой характера музыки;</li> <li>- учить выражать различные эмоции;</li> <li>- развивать способность к импровизации.</li> </ul>	4		
	Итоговое занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить передавать в движении характер музыки;</li> <li>- повторение комбинаций и упражнений на фитболах;</li> <li>- совершенствование координации движений и чувства равновесия;</li> <li>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног;</li> <li>- совершенствовать различные виды прыжков;</li> <li>- освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами.</li> </ul>	1		
		<b>Всего</b>	<b>36 часов</b>		

## ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

### 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 координация движений рук и ног, быстрота реакции.
- развито чувство равновесия.

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

ФИ ребёнка	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	<b>Всего баллов</b>	<b>Уровень усвоения</b>

### 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 изменя-

ет 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

## ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика», Санкт-Петербург, Ленинградский областной институт развития образования, 2000
2. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ», Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2003
3. Иванова О.А., Шарабарова И.Н. «Занимайтесь ритмической гимнастикой», М., «Советский спорт», 1988
4. Потапчук А.А., Дидур М.Д. «Осанка и физическое развитие детей», Санкт-Петербург, «Речь», 2001
5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. «Ритмические упражнения, хореография и игры», М., «Дрофа», 2003
6. Касицына М.А., Бородина И.Г. «Коррекционная ритмика», М., «Гном и Д», 2005
7. Попова Е.Г. «Общеразвивающие упражнения в гимнастике», М., «Терра-Спорт», 2000
8. Эллис Броунинг Миллер, Кэрол Блэкмэн «Упражнения на растяжку», М., «ФАИР - ПРЕСС», 2001

### **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:** «Ладочки-мочалка», «Смываем водичку».

### **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 поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.

### **Танцевальная аэробика «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 круг. движ. головой; «Кошка выпускает когти»; растягивание внутр. мышц бедра;

**Релаксация и самомассаж:** поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.

### **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.

### **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 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».

### **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.

### **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.

### **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.

### **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 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».

### **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.

**Общая структура образовательной деятельности**

<b>Часть занятия</b>	<b>Направленность и продолжительность части занятия</b>	<b>Зона воздействия и направленность упражнений</b>	<b>Основные упражнения</b>	<b>Указания</b>
<b>1. Подготовительная</b>	1. Разминка; разогревание (Warmup). 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 стопы; 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; Упрямая на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды.
	2. Стретчинг-упражнения на гибкость (Stretching)	2. Изолированные движения для мышц бедра и голени.	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений.
<b>2. Основная</b>	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 ам-	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа

			плитудой движений руками; сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра.	движений; движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется.
	2. Упражнения на полу (Floorwork)-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 ребенка.
		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.
<b>3. Заключительная</b>	«Вторая заминка» - «остывание» Снижение нагрузки (Cooldown) 2-5 мин.	«Глубокий стретч». Упражнения на гибкость, «общая заминка».	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса.	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.

### 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 комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.
- **Танцевальная аэробика** – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.
- **Фитбол – аэробика.** Фитбол (большой гимнастический мяч) - не только забавная игрушка, это еще и достаточно эффективный тренажер для самых разных проблемных зон. Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо. Гимнастика на фитболе - эта щадящая, но эффективная аэробика. Освоение и овладение техникой базовых шагов, составление связок, комбинаций на занятиях по фитбол – аэробике. Освоение техники упражнений для развития силы мышц: для верхнего и нижнего отделов прямой мышцы живота, для косых мышц живота, плечевого пояса и спины, для боковых мышц туловища и боковой поверхности бедра, статодинамические упражнения (используя мяч в качестве упругого сопротивления), на баланс и развитие силы крупных мышечных групп; овладения стретчингом. Совершенствование координации движений и чувства равновесия.
- **Силовая аэробика.** Освоение техники силовой подготовки, в которой рассматриваются значение силовой тренировки для оздоровления, улучшения телосложения. Овладение упражнениями с резиновыми амортизаторами, эспандером и гантелями.
- **Стретчинг ( «растягивание»).** Освоение и овладение упражнениями на гибкость, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Ознакомление с релаксацией на занятиях оздоровительной аэробикой.

## 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 (steptouch)**- приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line);
3. **«Виноградная лоза» (grapevine)**- шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую;
4. **V – шаг (v-step)**- шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;
5. **«Открытый шаг» (openstep)**- стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;
6. **Подъём колена вверх (kneeup, kneelift)**- сгибание ноги 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 (crossstep)**- скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;
10. **Выставление ноги на пятку (heeltouch), на носок (toetouch)**, выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;
11. **Бег на месте** с продвижением в различных направлениях;
12. **«Галоп» (gallop)**- шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги;
13. **Pendulum**- прыжком смена положения ног (маятник);
14. **Pivotturn**- поворот вокруг опорной ноги;
15. **Squat**- полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь;
16. **«Ту-степ» (two-step)**- шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги;
17. **Подскок (ship)**- шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;

18. «Скип» (skip)- подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

## **Фитбол-аэробика**

### *Освоение техники базовых шагов:*

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