

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №2 «Радуга» пгт Афанасьево Кировской области

Принята:
Педагогическим
советом МБДОУ
Протокол № 1
От « 30 » 08 2024г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
д/с №2 «Радуга» пгт Афанасьево
Копыт (Семверимова) А
« 30 » августа 2024г.
Цицаз №192-2

Дополнительная
общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности

«Вебу - фитнес»

Срок реализации: 1 год
Возраст детей: 5-7 лет

Составитель программы:
педагог-психолог
Липовцева Наталья Васильевна

пгт Афанасьево
2024

Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным делайте его крепким и здоровым: пусть он бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении.

Ж. Ж. Руссо.

Пояснительная записка

Актуальность.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является на данный момент самой актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок.

С каждым годом растет количество детей, которые страдают различными заболеваниями, нарушением речи, зрения, координации движений, осанки, эмоциональной неустойчивостью и пр. Увеличивается количество тревожных, агрессивных, замкнутых детей. Кроме того отмечается снижение сопротивляемости организма ребенка различного рода заболеваниям.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления психического здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Современная оздоровительная работа – это постоянный поиск и пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством оздоровления человека, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения, сделать их более интересными и занимательными.

В целях пропаганды ЗОЖ и эмоционального оздоровления детей дошкольного возраста мною в МБДОУ детский сад № 2 «Радуга» организован кружок детского фитнеса «Вебу - фитнес». Данная программа включает в себя комплексы оздоровительных упражнений, направленные на укрепление психического и физического здоровья ребенка дошкольного возраста. В программе представлены различные здоровьесберегающие технологии: аэробика, степ и фитбол-аэробика, коммуникативные и подвижные игры, стретчинг, точечный самомассаж, дыхательные и релаксационные упражнения, пальчиковая и зрительная гимнастики, движения с использованием различного оборудования и тренажеров, беседы о здоровье.

Программа разрабатывалась с учётом требований и положений, изложенных в следующих документах:

- ♦ Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р;

- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 01.03.2021 г.;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 года № 09 – 3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»;

- Устав МБУ ДДТ пгт Афанасьево.

Практическая значимость программы состоит в применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Данная программа занятий позволяет не только подготовить детей к здоровому образу жизни, но и повышает функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, развивает координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений ребенка.

Программа занятий детского фитнеса основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Все комплексы занятий соединяют в себе танцевальные и игровые упражнения, которые дети могут выполнить без видимых затруднений.

Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Образовательная деятельность в кружке «Вебу - фитнес» значительно улучшит самочувствие и надолго сохранит хорошее настроение и эмоциональный подъем, что благоприятно скажется на общем морально-психологическом состоянии.

Новизна и особенности программы:

- Во-первых, программа «Детским фитнес» это комплекс физической подготовки (силовые упражнения на укрепление мышц, упражнения на гибкость и растяжку, выносливость, снижение эмоционального напряжения и пр.), направленный на оздоровление человеческого организма, и может включать в себя самые разнообразные дисциплины. Кроме этого, сюда же относятся кардиотренировки, оказывающие положительное воздействие на сердечную и легочную системы.

- Во-вторых, «Детский фитнес» подразумевает использование нестандартного детского спортивно-игрового оборудования, нетрадиционные виды проведения занятий, использование элементов различных видов спорта, гимнастики, аэробики.

- В-третьих, занятия необходимо проводить в игровой форме с использованием игровых методов, технологий. А так же использование на занятиях комплексов развивающих упражнений, которые выполняются под

специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

Характеристика развития детей 5 – 7 лет

В возрасте с 5-7 лет у детей совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость. Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается в процессе формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Но относительно мало развитыми остаются мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей: скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Ребенок способен относительно быстро ориентироваться в пространстве.

Также у детей формируется умение выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных, к более быстрым движениям по заданию педагога. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды.

В этом возрасте дети успешно решают новые разнообразные задачи, раскрывают свои творческие возможности, артистичность. В коллективной деятельности у детей формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля, они проявляют волевые усилия при выполнении заданий, и для них важен результат.

Цель программы способствовать укреплению физического, психического и эмоционального здоровья ребенка, развитие его пластичности, музыкальности, выразительности, а также силы, гибкости и уверенности в себе.

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

Обучающие:

- Способствовать освоению упражнений общего воздействия, на степ-платформе, фитболах и другими предметами и оборудованием;
- Учить выполнять интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами, упражнения танцевального характера.
- Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений.

Развивающие:

- Развивать и укреплять опорно-двигательного аппарат (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия).
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти внимания, умению согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные:

- Совершенствовать психомоторные способности: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
- Вести работу над улучшением эмоционального состояния ребенка.
- Содействовать воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год

Режим образовательной деятельности – 1 раз в неделю

Длительность образовательной деятельности не более 25-30 минут.

Принципы реализации программы

1. Доступность:
 - 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;
5. Дифференциация:
 - учёт возрастных особенностей;
 - 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 10 - 15 детей.

Организационно-методические формы обучения:

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

- 1) упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
- 2) соединения (последовательное выполнение различных упражнений);

- 3) комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
- 4) части комплекса (определённое количество комбинаций);
- 5) комплекс упражнений.

Предполагаемый результат:

В конце учебного года обучения у воспитанника:

- у детей улучшена осанка;
- развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- наблюдается снижение заболеваемости детей, посещающих кружок;
- сформирован стойкий интерес к занятиям по детскому фитнесу;
- развита координация движений рук и ног, быстрота реакции.
- владеет техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки.

Формы подведения итогов:

- **Совместное с родителями занятие** (1 раз в год).
- **Открытое итоговое занятие для родителей** 1 раз в год (апрель).
- **Фотовыставка**
- **Диагностика** - 1 раз в год (март)

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Материалы данной программы может использовать воспитатель группы, инструктор по физической культуре, педагог дополнительного образования, педагог-психолог. Методическое обеспечение (конспекты занятий, практический материал и оборудование можно использовать по-своему усмотрению, дорабатывать, изменять, адаптировать в соответствии с имеющейся базой в ДОУ).

Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы подведения итогов
		теория	практика	всего	
1.	Классическая аэробика	1	3	4	Наблюдение, комплекс упражнений, индивидуальная работа, выполнение комбинации движений, совместное занятие с родителями, итоговое открытое занятие
2.	Степ-аэробика	1	3	4	
3.	Фитбол аэробика	1	3	4	
4.	Нейрогимнастика	1	3	4	
5.	Танцевальная аэробика	1	3	4	
6.	Закрепление полученных знаний навыков	-	7	7	
7	Подведение итогов	-	1	1	
	ИТОГО:	5	23	28	

Диагностический комплекс

№ п/п	ФИО	владеет комбинациями и упражнениями и на фитболах	владеет комбинациями и упражнениями на степ-платформах.	знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальной аэробике.	владеет техникой основных движений классической аэробики	самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки	развита координация движений рук и ног, быстрота реакции	развито чувство ритма и равновесия	Всего баллов	Уровень усвоения

Оценка уровня развития:

Высокий (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;

Средний (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;

Низкий (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 материально-технического обеспечения

Спортивное оборудование:

1. Спортивный зал;
2. Гимнастические коврики по количеству детей;
3. Степ-платформы по количеству детей;
4. Фитбол мячи по количеству детей.

Вспомогательное оборудование:

1. Магнитофон и аудио-файлы для музыкального сопровождения занятий;
2. Игровое оборудование;
3. Комплексы упражнений;
4. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

Учебно-тематический план работы

Месяц	Тема, вид ОД	Задачи	Кол-во часов			Оборудовани е	Форма подведения итогов
			теория	практи ка	Всего часов		
сентябрь	Подготовительный этап (набор детей в кружок, родительское собрание, оформление документации с родителями).						
октябрь	1. Классическая аэробика «Веселые ритмы»	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия - 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. 	1	3	4ч.	Магнитофон, коврики.	Наблюдение, комплекс упражнений
ноябрь	2. Степ-аэробика «Топаи ножка»	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-досках; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 	1	3	4ч.	Магнитофон, коврики, степ- платформы.	Наблюдение, индив-ная работа, Выполнение комбинации движений
декабрь	3. Фитбол аэробика «Попрыгунчики»	<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. - развивать внимание, память. 	1	3	4ч.	Магнитофон, коврики, фитбол мячи.	Наблюдение, индив-ная работа, Выполнение комбинации движений

январь	4. Закрепление полученных знаний и навыков	<ul style="list-style-type: none"> - повторение основных базовых танцевальных шагов, связок с использованием основных движений в танцевальном стиле, выполнение упражнений на фитболе и степ-платформе; - проверить умение самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки, правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера; - подготовка и проведение совместного занятия с родителями. 	-	3	3ч.	Магнитофон, коврики	Наблюдение, Выполнение комбинации движений, совместное занятие с родителями.
февраль	5. Нейрогимнастика «Веселые игры»	<ul style="list-style-type: none"> - освоение техники основных игровых правил и движений; - разучивание небольших комплексов в игровом стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног; - развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления. - учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса. 	1	3	4ч.	Магнитофон, коврики, игровое оборудование	Наблюдение, комплекс упражнений
март	6. Танцевальная аэробика «Волшебный ритм»	<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; - формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки; - развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног; - развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления. 	1	3	4 ч.	Магнитофон, коврики.	Наблюдение, комплекс упражнений
апрель	7. Закрепление. Подготовка к итоговому занятию	<ul style="list-style-type: none"> - повторение комбинаций и упражнений на фитболах; - повторение комбинаций степ-аэробики; - повторение комбинаций танцевальной аэробики; - совершенствование координации движений и чувства ритма; 	-	4	5ч.	Магнитофон. коврики степ-платформы, фитбол мячи, игровое оборудование.	Наблюдение, комплекс упражнений
	Итоговое занятие	<ul style="list-style-type: none"> - Умение передавать в движении характер музыки; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - выполнение упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног, различных видов прыжков; - выполнение интенсивных упражнений в устойчивом ритме (под музыку) на координацию движений 	-	1		Магнитофон. коврики степ-платформы, фитбол мячи, игровое оборудование.	Наблюдение, Выполнение комбинации движений, открытое занятие.
Всего			5	23	28 часов		

Содержание программы

1. Классическая - аэробика «Весёлые ритмы»

Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Веселые ритмы» под музыку «harris _ford_vs_gordon__doyle_feat_lisah_das_geht_boom_shag_ragga_radio_edit_(zvukoff.ru)»;

Стретчинг: упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж. Под звуки природы *Zvuki_prirody-Ruchej_Muzyka_dlya_Relaksacii*.

2. Степ-аэробика «Топай ножка»

Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера; основные шаги степ-аэробики;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Топай ножка» под музыку «Илона, франц»;

Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж под звуки природы «*Zvuki_prirody-Zvuki_tropicheskogo_lesa_posle_dozhdy*».

3. Фитбол-аэробика «Попрыгунчики»

Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, «бодрый шаг», приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Попрыгунчики» «*Dlya+detey+-+Veselaya+Muzyka_(mp3top100.net)*»;

Стретчинг: упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног с расслаблением в конце под звуки природы «релаксация пение птиц медленная музыка».

4. Закрепление «Веселые звуки».

Повторение и закрепление пройденного, диагностическое обследование под музыку и без музыки:

- владение комбинациями и упражнениям и на фитболах;
- владение комбинациями и упражнениями на степ-платформах;
- знание связок и блоков с использованием основных движений в танцевальной аэробике;
- владение техникой основных движений классической аэробики;
- умение самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;

- уровень развития координации движений рук и ног, быстрота реакции чувства ритма и равновесия.

Разминка под музыку «Барбарики»;

Использование ритмической композиции «Русский bit» «Orkestr-narodnyh-instrumentov-Russkaya-bystraya-kadril_(mp3keks.com)»;

Стретчинг: медленное круг.движ.головой; растягивание внутр. мышц бедра под музыку Orkestr-narodnyh-instrumentov-Berezka(mp3keks.com);

Релаксация и самомассаж под звуки природы Zvuki_prirody-Ruchej_Muzyka_dlya_Relaksacii.

5. Нейрогимнастика «Веселые игры»

Использование упражнений, направленных на развитие межполушарного взаимодействия - игры с действиями одновременно двух глаз, рук, ног, ушей, интеграции двух полушарий мозга и включают механизм «единства мысли и движения».

Упражнения, повышающие энергию тела, эмоциональное самочувствие и уровень саморегуляции;

Упражнения, нормализующие мышечный тонус (растягивающие упражнения). Они направлены на расслабление сухожилий и снятие мышечного напряжения. Способствуют снятию стресса, улучшению внимания и концентрации.

Упражнения для повышения позитивного мышления, которые стабилизируют нервные процессы, в результате чего ребенок учится сохранять спокойствие в стрессовой ситуации.

6. Танцевальная аэробика «Волшебный ритм»

Объяснение, показ под музыку и без музыки: основные шаги русского народного танца;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Танцевальный mix» под музыку;

Стретчинг: упражнения для растягивания мышц спины и боковой части туловища; Релаксация и самомассаж под музыку «Sacred Earth Muzyka dlya nastoyaschego rasslableniya Yogi (mp3top100.net)».

7. Закрепление «Загадочные шаги»

Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, основные шаги степ-аэробики;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Повторение спортивной композиции «Танцевальный mix» под музыку;

«Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела под звуки природы Zvuki_prirody-Pticy_sverchki.

(Музыкальный репертуар может обновляться, изменяться или дополняться)

Содержание программы

КОМПЛЕКС 1 (с фитболом)

«Танцуем сидя»

Разминка.

Упражнения для плечевого пояса.

Упражнения для мышц спины.

Упражнения для ног.

Упражнения для мышц брюшного пресса.

Стретчинг.

Релаксация.

КОМПЛЕКС 2 (с фитболом)

«Веселый мяч»

Разминка.

Упражнения для плечевого пояса.

Упражнения для мышц спины.

Упражнения для ног.

Упражнения для мышц брюшного пресса.

Стретчинг.

Релаксация.

КОМПЛЕКС 1 (на степ-платформе)

Разминка (без степ-платформы).

Основные шаги степ-аэробики.

Стретчинг.

Релаксация.

КОМПЛЕКС 2 (на степ-платформе)

Разминка (без степ-платформы).

Основные шаги степ-аэробики.

Стретчинг.

Релаксация.

Список литературы

1. Ритмическая гимнастика (методическое пособие) Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева/ Издательство «Познание», 2001г.
2. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
3. Двигательный игротренинг для дошкольников. Овчинникова Т.С. Потапчук А.А. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
4. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. Потапчук А.А. Лукина Г.Г. СПб., 1999г.
5. 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.
6. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
7. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.
8. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т..6 Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997г.
9. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988г.
10. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду., ПиПФК, - 1995г.
11. 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



Приложения

Общая структура образовательной деятельности

Часть	Направленность и продолжительность части занятия	Основные упражнения	Указания
1. Подготовительная	1.Разминка 3-5 мин.	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;
	Стретчинг-упражнения на растяжку.	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	2.Аэробная часть 15-20 мин.	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы, танцевальные комбинации, бег, прыжки в сочетании с движениями рук.	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями с постепенным увеличением нагрузки, амплитуды и интенсивности движений.
3. Заключительная	«Заминка» и «релаксация» 3-5 мин.	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.

(Комплексы упражнений на каждом этапе занятия могут обновляться, изменяться или дополняться)

Основные направления оздоровительной аэробики в детском саду:

- **Классическая аэробика** – это 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 рук, 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. Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо. Гимнастика на фитболе - эта щадящая, но эффективная аэробика, на занятиях по которой происходит освоение и овладение техникой базовых шагов, связок, комбинаций с использованием этого чудо-мяча для развития всех групп мышц. Совершенствование координации движений и чувства равновесия.

Степ-аэробика - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Однако в ДОУ высота степ – доски постоянна. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

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

- **Нейрогимнастика** активизирует полноценную работу левого и правого полушария головного мозга, помогает управлять эмоциональной, физической и умственной жизнью. Упражнения нейрогимнастики способствуют лучшему восприятию информации. Освоение действий в упражнениях, правил поведения в играх, развитие навыков использования игровых тренажеров.

Содержание образовательной деятельности

Двигательные упражнения

Классическая аэробика и степ-аэробика объединены использованием основных двигательных упражнений.

В степ-аэробике движения усложняются использованием степ-платформы.

Овладение техникой базовых шагов:

1. **Марш** - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;

2. **Приставной шаг (степ тач – step tach)**- приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.

3. **V – шаг (ви-степ – v-step)**- ходьба ноги врозь-вперед, ноги вместе - назад и другие.

4. **Открытый шаг (опен степ - open step)**- стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;

5. **Подъем колена вверх (knee up, knee lift)**- сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;

6. **Махи ногами (кик -kick)**- махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);

7. **Выпад (lunge)**- выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;

8. **Скрестный шаг (cross step)**- скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;

9. **Выставление ноги на пятку (heeli toch)**, на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;

10. **Бег на месте** с продвижением в различных направлениях;

11. **Маятник** - прыжком смена положения ног;

12. **Подскок** - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;

13. **«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. **Махи ногами (kick).** И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;
7. **Подъем 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 направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;
3. **«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;
4. **Скользящие шаги** – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;
5. **«Моталочка»** - махи вперед, назад в прыжке со сменой ног;
6. **Прыжки на двух ногах** – вертикальный прыжок толчком с двух ног с поджатыми ногами и приземлением на две ноги;
7. **«Ковырялочка»** - выставление ноги в сторону на носок, на каблук и тройной притоп, и все с другой ноги;
8. **«Дробные выстукивания»** - продвижение в любом направлении пристукивая обеими ногами по-очереди в полуприседе.

Комплекс упражнений нейрогимнастики

Упражнения, развивающие межполушарное взаимодействие

1. *Перекрестные Шаги.* Выполняйте танцевальные движения под музыку и координируйте их так, чтобы при движении руки одну сторону, нога устремлялась в другую.
2. *Перекрестные Прыжки.* Прыгайте под музыку, легко касаясь рукой противоположного колена спереди или противоположной стопы сзади.
3. *Ленивые Восьмерки.* Чертите в воздухе большие горизонтальные цифры 8 или знаки бесконечности. По три раза каждой рукой. Затем три раза обеими руками вместе.
4. *Двойное Свободное Рисование.* Двигая обеими руками одновременно в разных направлениях (вверх, вниз, в стороны), рисуйте разнообразные фигуры.
5. *Алфавит Восьмерками.* Вписывайте буквы в горизонтальную восьмерку, разделенную посередине вертикальной линией. Буква помещается справа или слева от линии, в зависимости от ее формы. Например, «р» имеет закругление справа, «а» – слева.
6. *Качалка.* Откиньтесь назад, обопритесь о руки, приподнимите скрещенные и согнутые в коленях ноги. Качайтесь по кругу, назад и вперед.
7. *Дыхание Животом.* Положите руку на живот. Выдохните воздух короткими выдохами. Затем медленно вдохните, округляя живот и отслеживая это рукой. В момент полного выдоха выгибайте спину назад.

Упражнения, растягивающие мышцы тела

1. *Сова.* Плотно сожмите мышцу левого плеча правой рукой. Поверните голову направо и посмотрите назад через плечо. Повторите упражнение для правого плеча.
2. *Послушные Руки.* Поднимите одну руку прямо вверх, прижав к уху. Захватите ее другой рукой и двигайте в разных направлениях.
3. *Сгибание Стопы.* В положении сидя, положите согнутую в колене ногу на другое колено и мягко натягивайте на себя, одновременно сгибая и разгибая стопу.
4. *Горка. Скольжение.* Стоя, наклоняйтесь медленно вперед. Руки плавно опустите вниз и сделайте выдох. Выпрямляйтесь, поднимая руки вверх. Сделайте вдох.

Упражнения, повышающие энергию тела

1. *Кнопки Мозга.* Держа одну руку на пупке, другой плотно прижмите макушку головы. Рисуйте носом в воздухе знак бесконечности или *Бабочку*. *Проследите за линией* там, где потолок соединяется со стеной.
2. *Кнопки Космоса.* Держите два пальца одной руки над верхней губой, а другую ладонь плотно прижмите к животу. «Вдыхайте энергию» вверх через

нос, направляя поток воздуха в живот, надувая шарик внутри, а затем медленно выдыхаем, сдувая шарик.

3. *Энергетическая Зевота.* Представьте, что вы зеваете. Надавливайте кончиками пальцев на любые напряженные места на челюстях. Сделайте глубокий звук зевания.

4. *Думающие шапки.* Оттягивайте ушные раковины, слегка выворачивая их. Продвигайтесь несколько раз сверху вниз.

Игры и упражнения для позитивного отношения к жизни

1. Использование нейро и массажных дорожек;
2. Использование кинезиологических упражнений;
3. Игры на взаимодействие с использованием напольных игровых тренажеров.