

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА- ДЕТСКИЙ САД №22»
ЛЕВОКУМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
30.08. 2024г.

Утверждаю
заведующий МКДОУ
«ЦРР – детский сад № 22»
М.Ф.Швоева
Приказ №92-од от 30.08.2024г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности:

«Я двигаюсь»

Возраст обучающихся: 6- 7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
инструктор
по физической культуре,
Харыба Н.С.

с Левокумское
2024-2025г.

Содержание.

№	Разделы	Страницы
1.Целевой раздел		
1.1	Пояснительная записка.	
1.2	Актуальность программы.	
1.3	Цель и задачи программы	
1.4	Принципы и подходы к формированию программы.	
1.5	Значимые для разработки и реализации дополнительной программы характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.	
1.6	Планируемые результаты освоения программы. Целевые ориентиры образования. - формы аттестации; - оценочные материалы.	
2.Содержательный раздел.		
2.1	Описание образовательной деятельности по программе дополнительного образования по направлениям развития воспитанников.	
2.2	Учебный (тематический) план.	
2.3	Содержание учебного (тематического) плана.	
2.4	Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников.	
2.5	Организация дополнительного образования с детьми с ограниченными возможностями здоровья.	
3.Организационный раздел.		
3.1	Психолого- педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка.	
3.2	Организация развивающей предметно- пространственной среды.	
3.3	Режим осуществления дополнительной образовательной деятельности.	
3.4	Календарный учебный график.	
3.5	Методические материалы.	
3.6	Список литературы.	

1.Целевой раздел.
1.1.Пояснительная записка.

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы « Я двигаюсь»

1. Пояснительная записка.
2. Учебно-тематический план.
3. Содержание изучаемого курса.
- 4.Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы « Я двигаюсь»
5. Список литературы.

Пояснительная записка

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (далее - Порядок) регулирует организацию и осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, в том числе особенности организации образовательной деятельности для обучающихся с ОВЗ, детей-инвалидов и инвалидов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее по тексту ДООП) «Я двигаюсь» составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196"

- Методическими рекомендациями к составлению программ дополнительного образования детей на основании письма Минобрнауки РФ от 11-12-2016 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Положением о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам в МКДОУ «ЦРР- детский сад №22 Левокумского муниципального района Ставропольского края (Пр. № 80-од от 05.09.2019г).

Дополнительная общеобразовательная программа ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Направленность ДООП: физкультурно-спортивная.

Новизна данной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в комплексном решении задач активизации и развитии двигательной деятельности дошкольников : физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их двигательных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей (физическое развитие,

познавательное развитие, социально – коммуникативное развитие, речевое развитие, художественно – эстетическое развитие) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного образования

Актуальность программы

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. Образовательная политика на современном этапе формулирует новые задачи, стоящие перед дошкольным образовательным учреждением. С одной стороны это требования к особым компетенциям воспитанников: подготовка ребенка к жизни в современном динамичном мире, формирование таких качеств, которые определяют облик современного человека и обеспечивают ему успешность жизнедеятельности. К ним можно отнести: готовность и способность делать выбор, сотрудничать, проявлять толерантность, проявлять творчество, ставить и решать проблемы, воспринимать окружающий мир как единую систему, быть мобильным и готовым обучаться всю жизнь. Кроме этого современный человек должен обладать развитым правосознанием, позволяющим строить правовое государство, эффективно действовать в нем, соблюдать и защищать права человека, т.е. быть человеком, владеющим правовой культурой. С другой стороны современный детский сад должен стать открытым, мобильным, быстро реагировать на все изменения и выстраивать деятельность в соответствии с интересами и ожиданиями детей, родителей, общества в целом и государства.

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

Задачи:

Образовательные :

- обучение связкам и блокам с использованием основных движений в танцевальном стиле
- обучение технике основных базовых танцевальных шагов;
- обучение самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;

Развивающие:

- Развитие координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости.
- развивать координации движений рук и ног, быстроту реакции.
- развивать чувство равновесия;

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, целеустремленность и самостоятельность
 - воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности.
 - воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества и т.д.).
- Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Возраст обучающихся: дети от 5 до 6 лет;

Сроки реализации программы 1 год;

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 25 минут, всего- 36 занятий в год ;

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Содержание программы ориентировано на добровольную группу воспитанников. Прием детей в творческое объединение производится на основе письменного заявления родителей (законных представителей). Специальных требований к знаниям и умениям, состоянию здоровья учащихся при приеме нет. Воспитательно-образовательный процесс организуется в группе на постоянной основе.

Расписание занятий объединения составлена с учетом режима пребывания детей в МКДОУ «ЦРР-детский сад №22», осуществляющий образовательную деятельность, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Виды занятий определяются содержанием программы. В основном используются игры, комбинированные занятия, практические занятия, мастер-классы, круговые тренировки.

Ожидаемые результаты:

- Воспитанник сможет решать следующие жизненно-практические задачи: будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества.
- Воспитанник будет уметь владеть основными базовыми шагами и движениями аэробики для данного возраста
- У детей будет развито творческое мышление, память, воображение умение выражать эмоции.
- Воспитанники приобретут и разовьют свои социально-коммуникативные способности – активность, сообразительность, умение импровизировать
- Дети приобретут и закрепят теоретические знания и практические умения навыки для дальнейшего их применения
- У детей будут сформированы навыки правильной осанки, правильного дыхания.
- У воспитанников будут развиты для их возраста двигательные способности и физические качества (быстрота, сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координация движений).
- У воспитанников будет сформировано эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

-У детей будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества, будет сформирована активная жизненная позиция ит.д.)

Формы подведения итогов реализации ДООП:

выставки фотографий, портфолио, опрос, анкетирование, итоговое мероприятие.

Учебно-тематический план работы

Месяц	Тема, вид ОД	Задачи	Всего часов	Оборудование
Сентябрь	Классическая - (базовая) аэробика «Весёлые человечки»	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия аэробикой (разминка, аэробная часть, заминка, стретчинг). - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. - развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. - совершенствование защитных сил организма. 	4 ч.	Магнитофон.

октябрь	Танец «Взрослые и дети»	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений . - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 	5 ч.	Магнитофон, коврики маты.
ноябрь	Танцевальная аэробика «Дети Земли»	<ul style="list-style-type: none"> - освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - развивать мышцы шеи, ног; плавность движений; - правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера; - учить выражать различные эмоции (радость, гнев, стыд и т.д.) 	4 ч.	Магнитофон, коврики маты.

декабрь	Аэробика «Я танцую»	<ul style="list-style-type: none"> - освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; - учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; - развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; - развивать чувства ритма, координации движений, артистичности. 	4 ч	Магнитофон, коврики маты,.
январь	«Маленькие гномики»	<ul style="list-style-type: none"> -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; -формировать умение чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса. 	3ч.	Магнитофон, коврики маты,

февраль	силовая-аэробика «Воздушные шарики»	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия; - изучение комбинаций и упражнений - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины. 	4 ч.	Магнитофон, маты.
март	Танцевальная аэробика «Дети всей земли»	<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. 	4 ч.	Магнитофон, коврики маты.

апрель	аэробика «Мы вместе»	<ul style="list-style-type: none"> - 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; 	4ч.	Магнитофон, маты
--------	-------------------------	--	-----	------------------

май	Аэробика с мячом «Детство»	<ul style="list-style-type: none">- 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.	3ч.	Магнитофон, коврики маты,.
-----	----------------------------	--	-----	-------------------------------

май	Итоговое занятие	<ul style="list-style-type: none"> - 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; 	1ч.	
		Всего	36 часов	

**Содержание изучаемого курса дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Я двигаюсь».**

месяц	задачи	Водная часть	Основная часть	Заключительная часть	часы
сентябрь	<p>- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия аэробикой (разминка, аэробная часть, заминка, стретчинг).</p> <p>- освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами;</p> <p>упражнения танцевального характера.</p> <p>- развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с</p>	<p>строевые упражнения, марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами;</p> <p>Разминка под музыку «2+2=4»; Акробатические упражнения: «ласточка», «петушок», Психогимнастика: «Слушай хлопки!»;</p>	<p>Разминка под музыку «2+2=4»; Акробатические упражнения: «ласточка», «петушок», Психогимнастика: «Слушай хлопки!»;</p> <p>Стретчинг: «Угол». Разучивание ритмической композиции «Весёлые человечки», упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж: «Разотрём – ладошки».</p>	<p>Подвижная игра «Зеркало»</p>	<p>4 часа</p>

	<p>музыкой и словом.</p> <p>- совершенствование защитных сил организма.</p>				
октябрь	<p>- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия;</p> <p>- освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений .</p> <p>- совершенствование координации движений и чувства равновесия;</p> <p>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</p> <p>- упражнять в танцевальных движениях;</p> <p>- развивать внимание, память.</p>	<p>. Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «бодрый шаг», приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами</p>	<p>Мотивация: «Взрослые и дети большие друзья».</p> <p>Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «бодрый шаг», приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами; Разминка под музыку «Весёлые человечки» одиночных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;</p> <p>Релаксация и самомассаж: поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.</p>	<p>Релаксация и самомассаж: поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме</p> <p>Подвижная игра «Сад»</p>	4 часа
ноябрь	<p>- освоение техники основных базовых танцевальных шагов;</p> <p>- разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в</p>	<p>Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; скачки; прыжки со сменой ног</p> <p>Разминка под музыку «Взрослые и дети;</p>	<p>Акробатические упражнения: упор на руках; «шпагат», «мостик», «замок».</p> <p>Разучивание ритмической гимнастики «Дети Земли»</p> <p>Психогимнастика : «Снежинки», «Котята»:</p> <p>Стретчинг: медленное круг.движ.головой;</p> <p>«Кошка выпускает</p>	<p>Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном</p>	4 часа

	<p>танцевальном стиле;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.) 		<p>когти»; растягивание внутр.мышц бедра;</p>	<p>порядке в образной игровой Подвижная игра «Танец природы»</p>	
декабрь	<ul style="list-style-type: none"> - освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; - учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; - развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; - развивать чувства ритма, координации движений, артистичности. 	<p>Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями; Разминка под музыку «Дети Земли»;</p>	<p>Акробатические упражнения: «краб», «мостик», «перевороты». Разучивание гимнастического этюда «Я танцую»;</p>	<p>Психогимнастика, Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища; Релаксация и самома</p>	4часа

				ссаж: поглажива ние отдель ных частей тела в образн о- игрово й форме. Подви жная игра «кроко дилы»	
Январь	<p>-развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта;</p> <p>-освоения упражнений общего воздействия; упражнения танцевального характера;</p> <p>-умение сочетать движения с музыкой и словом;</p> <p>-учить</p>	<p>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 «Я танцую»;</p>	<p>Акробатические упражнения: «ласточка», «берёзка», группировка в приседе и седе на пятках, с переходом в перекат вперед.</p> <p>Разучивание ритмической композиции «Маленькие гномики»</p>	<p>Психо гимнастика: «Не покажу!», «Два капитана»: Стретчинг: упражнения для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж</p> <p>Подвижная игра «Перебежки»</p>	4 часа

	чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса.				
февраль	<p>- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия;</p> <p>- изучение комбинаций и упражнений</p> <p>- совершенствование координации движений и чувства равновесия;</p> <p>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</p> <p>- освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины.</p>	<p>Объяснение, показ под музыку и без музыки:</p> <p>строевые упражнения, подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг, прыжки, выпады;</p> <p>Разминка под музыку «Маленькие гномики»;</p>	<p>Акробатические упражнения: «пистолет», «угол», «выпад».</p> <p>Разучивание ритмической композиции «Воздушные шарики</p>	<p>Психогимнастика: «Что там происходит?», «Два клоуна»;</p> <p>Стретчинг: упражнения для растягивания мышц живота, для гибкости спины;</p> <p>Релаксация и самомассаж поглаживание рук, ног в игровой форме</p> <p>Подвижная игра «Танец огня»</p>	4 часа
март	- освоение техники	Объяснение, показ под	Акробатические упражнения: «краб»,	Релаксация и	4 часа

	<p>основных базовых танцевальных шагов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; скачки вперед-назад;</p> <p>Разминка под музыку «Воздушные шарики»</p>	<p>«мостик», «выпад».</p> <p>Разучивание ритмической композиции «Дети всей Земли»,</p> <p>Психогимнастика: «Вот так позы», «На поляне»:</p> <p>Стретчинг: упражнения для растягивания мышц спины и боковой части туловища;</p>	<p>самома ссаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образной игровой форме.</p> <p>Подвижная игра «Ручеек»</p>	
апрель	<ul style="list-style-type: none"> - Учить передавать в движении характер музыки; - изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование 	<p>Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями;</p> <p>Разминка под музыку «Дети</p>	<p>Акробатические упражнения: «замок», «мостик», «боковые перевороты».</p> <p>Разучивание спорт. музыкально-ритмической композиции «Мы вместе»: «Кислый лимон»; «Упрямый мальчик»;</p>	<p>Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для</p>	4 часа

	<p>координации движений и чувства равновесия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног; - совершенствовать различные виды прыжков; 	<p>всей Земли</p>		<p>мышц плечевого пояса;</p> <p>Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме</p> <p>Подвижная игра «Построй пирамиду».</p>	
май	<p>освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления;</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение упражнениями с султанчиками - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить чувствовать расслабление и 	<p>Мотивация: «Будем мы стройней фигурой и, конечно, здоровей!».</p> <p>Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, «открытый шаг», махи ногами;</p> <p>Разминка под музыку</p>	<p>Разучивание образно-игровой спорт. композиции «Детство»</p> <p>Психогимнастика: «Вот так позы!»;</p> <p>«Противоположные движения»;</p>	<p>Релаксация и самомассаж: «Ладопшки-мачалка», «Смываем водичку».</p> <p>Подвижная игра «Распутать верёвочку»</p>	2 часа

	<p>напряжение мышц корпуса; - развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; - развивать чувства ритма, координации движений, артистичности.</p>	<p>«Хорошее настроение»; Акробатические упражнения: «ласточка», «стрела», «берёзка», «перекаты»; Стретчинг: упражнения для гибкости спины, для растягивания сгибателей бедра</p>			
--	--	---	--	--	--

4.Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы « Я двигаюсь»

Перечень учебно – методического обеспечения:

Оборудование спортивное:

- 1.Спортивный зал;
- 2.Мячи для занятия аэробикой;
- 3.Спортивные коврики;

4. Гимнастические маты;

Вспомогательное оборудование:

Магнитофон; флеш-носители, диски; схемы;

4 Комплект для контроля за показателями физической подготовленности;

Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря

Информационное обеспечение:

1. Оформление спортивного уголка.

2. Банк данных (разработка конспектов ,сценариев ,консультации для родителей, беседы для детей)

Основные методы , используемые для реализации программы:

- игровой

-метод аналогий

-словесный

-практический

-наглядный

5.Список литературы:

«От рождения до школы» инновационная программа дошкольного образования./под ред. Н.В.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой, Издание 5-е, (инновационное) исправленное и дополненное-,М.:МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2019.;

Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века/Под редакцией Ю.Е.Антонова. Пособие для исследователей и практических работников. – М.: АРКТИ, 2003

Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. М., 1983.

Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М.: Линка-пресс, 1993.

Ж.Е. Фирилёва ,Е. Г.Сайкина « СА-ФИ- ДАНСЕ».Танцевально-игровая гимнастика для детей «Детство –пресс» 2010

Приложение

1. Классическая - (базовая) аэробика «Весёлые человечки»

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», Психогимнастика: «Слушай хлопки!»;

Стретчингугол». Разучивание ритмической композиции «**Весёлые человечки**», упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж: «Разотрём – ладошки».

2. Аэробика «Взрослые и дети»

Мотивация: «Взрослые и дети большие друзья». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «бодрый шаг», приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами; Разминка под музыку «Весёлые человечки» одиночных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра; Релаксация и самомассаж: поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.

3. Танцевальная аэробика «Дети Земли»

Мотивация: «Дети всей Земли должны жить дружно» Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; скачки; прыжки со сменой ног Разминка под музыку «Взрослые и дети»; Акробатические упражнения: упор на руках; «шпагат», «мостик», «замок». Разучивание ритмической гимнастики «Дети Земли» Психогимнастика : «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.

4. Аэробика «Я танцую»

Мотивация: «Движение – это жизнь». Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи рукам . Разминка под музыку «Дети Земли» Акробатические упражнения: «краб», «мостик», «перевороты». Разучивание гимнастического этюда «Я танцую»; Психогимнастика, Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

5. Классическая -(базовая) аэробика «Маленькие гномики»

Мотивация: «Мы будем смелыми и закалёнными, как лесные гномики». 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 «Я танцую»; Акробатические упражнения: «ласточка», «берёзка», группировка в приседе и седе на пятках, с переходом в перекат вперед. Разучивание ритмической композиции «Маленькие гномики» Психогимнастика: «Не покажу!», «Два капитана»: Стретчинг: упражнения для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж.

6. Аэробика «Воздушные шарики»

Мотивация: «Будьте лёгкими и красивыми , как шарики». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг, прыжки, выпады; Разминка под музыку «Маленькие гномики»; Акробатические упражнения: «пистолет», «угол», «выпад». Разучивание ритмической композиции «Воздушные шарики» Психогимнастика: «Что там происходит?», «Два клоуна»; Стретчинг: упражнения для растягивания мышц живота, для гибкости спины; Релаксация и самомассаж поглаживание рук, ног в игровой форме.

7. Танцевальная аэробика «Дети всей Земли»

Мотивация: «Мы весёлые, задорные ребята» . Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; скачки вперед-назад; Разминка под музыку «Воздушные шарики»; Акробатические упражнения: «краб», «мостик», «выпад». Разучивание ритмической композиции «Дети всей

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

8 . Аэробика «Мы вместе»

Мотивация: «вместе мы сила».Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями; Разминка под музыку «Дети всей Земли»; Акробатические упражнения: «замок», «мостик», «боковые перевороты». Разучивание спорт. музыкально-ритмической композиции 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. Аэробика с мячом «Детство»

Мотивация: «Детства это счастливая пора». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, «открытый шаг», махи ногами; Разминка под музыку «Мы вместе»; Акробатические упражнения: «ласточка», «стрела», «берёзка», «перекаты»; Разучивание образно-игровой спорт. композиции «Детство» Психогимнастика: «Вот так позы!»; «Противоположные движения»; Стретчинг: упражнения для гибкости спины, для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности); Релаксация и самомассаж: «Ладочки-мачалка», «Смываем водичку».

10 Итоговое занятие

Мотивация: «Мы молодцы!». Строевые упражнения; подъём колена вверх, приставной шаг, прыжки, выпады; махи ногами; Разминка под музыку «Л»; 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

Часть занятия	Направленность и продолжительность части занятия	Зона воздействия и направленность упражнений	Основные упражнения	Указания
1.Подготовительная	1.Разминка; разогревание (Warmup). 5-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 бедра, без использования махов и пружинящих движений.

2.Основная

	1.Аэробная часть (Aerobics). 15 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 и в разных направлениях, увеличение нагрузки, амплитуды и интенсивности движений.
		3.Первая аэробная «заминка» (2-3 мин).	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками; сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра.	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений; движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется.
	2.Упражнения на полу (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 ребёнка.
		2.Упражнения для мышц рук	Варианты сгибания и	Можно использовать

		и плечевого пояса.	разгибания рук в разных исходных положениях.	упражнения с утяжелителями ,амортизаторам и, на тренажерах.
3. Заключительная	«Вторая заминка» - «остывание» Снижение нагрузки (Cooldown) 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. Подъем колена вверх (kneecup, kneelift)**- сгибание ноги вперед, 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 (crossstep)**-скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;

10. **Выставление ноги на пятку (heel touch)**, 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. **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 (step)**- 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-jack)**. И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;
6. **Выпад (lunge)**. И.п.- то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
7. **Махи ногами (kick)**. И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;
8. **Подъем колена вверх (kneelup, 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. **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.

