

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 22 «СКАЗКА»
(МБДОУ № 22 «Сказка»)

СОГЛАСОВАНО

решением Управляющего совета
протокол от 18.04.2022 № 7

УТВЕРЖДЕНО

приказом от 20.04.2022
№ДС22-11-252/2

Подписано электронной подписью

Сертификат:
759D4B2A539DDE87F951899ACE88608732E88663
Владелец:
Демерчан Альфира Мирхайдаровна
Действителен: 05.03.2021 с по 05.06.2022

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
протокол от 18.04.2022 № 6

**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Аэробика»**

Возраст детей: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор программы:
Курбанова Тамила Магомедовна,
педагог-психолог

Сургут, 2022 г

Содержание:

Паспорт программы.....	3-4
Аннотация к программе.....	4-5
1. Пояснительная записка.....	5
1.1. Актуальность программы, направленность, уровень освоения	5
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Отличительные особенности программы.....	6
1.4. Срок освоения программы, объем программы	6
1.5. Режим занятий	6
1.6. Ожидаемые результаты освоения программы.....	7-8
2. Содержание программы.....	9
2.1. Учебный план образовательной деятельности.....	9
2.2. Календарный график образовательной деятельности	9
2.3. Календарно-тематическое планирование по видам деятельности.....	10-12
3. Система контроля результативности программы	13
4. Методическое обеспечение.....	13-14
5. Материально-техническое обеспечение «Аэробика».....	16
6. Список литературы.....	17
7. Приложение 1.....	18
8. Приложение 2	19-28

Паспорт дополнительной общеобразовательной программы «Аэробика»

Название дополнительной общеразвивающей программы	"Аэробика"
Направление программы	Физкультурно-спортивное
Возраст обучающихся	старший дошкольный возраст с 5 до 7 лет.
Автор программы	Курбанова Тамила Магомедовна
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Курбанова Тамила Магомедовна
Год разработки	2022
Срок реализации	1 год
Общее количество часов образовательной нагрузки	36 часов
Реквизиты локального акта об утверждении ДОПр	Приказ № ДС 22-11-252/2 от 20.04.2022 г.
Информация о наличии рецензии	-
Цель	Цель: развитие двигательной активности занимающихся средствами аэробики с целью укрепления здоровья и развития физических качеств.
Задачи	Оздоровительные: Укрепить физическое здоровья, повышение устойчивости против различных заболеваний. Формировать правильную осанку Укрепить мышечный корсет Обучающие: -отработка элементов строевой подготовки; -учить детей управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах; -отработка базовых шагов аэробики отдельно и в связках. -дать понятие танцевального рисунка; -познакомить детей с различными стилями танцевальной аэробики. Развивающие: -развивать аэробный стиль выполнения упражнений; -начальное развитие специальных качеств; -развивать уверенность в выполнении упражнений. Воспитывающие: -Воспитывать привычку к здоровому и активному образу жизни; -Расширять кругозор, формировать познавательные интересы детей.

Ожидаемые результаты освоения программы	Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы: 1) Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия. 2) Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам. 3) Развитие креативных способностей в двигательной сфере. 4) Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения. 5) Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.
Формы занятий	Групповая (10-14 человек)

Аннотация к программе

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Аэробика» направлена на развитие двигательной активности занимающихся средствами аэробики с целью укрепления здоровья и развития физических качеств

Общее количество часов - 36, 1 раз в неделю, 36 занятий.

Современная 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.

По данной программе могут обучаться дети с ОВЗ (ТНР).

Программа разработана в соответствии с актуальными нормативно-правовыми актами федерального и регионального уровня:

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р).

<https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/documenti/rasporyazhenie-pravitelstva-rf-ot-4-sentyabrya-2014-g-n-1726-r.html>

Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ) (http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)

Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». (<https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/prikaz-minprosveshcheniya-rossii-ot-09-11-2018-196-ob-utverzhdenii-poryadka-organizatsii-i-osushchestvleniya-obrazovatelnoj-d.html>)

Письмо Министерства образования Российской Федерации от 18 июня 2003 г. 28-02-484/16. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, утверждённые на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Минобразования России 03.06.03, для использования в практической работе. (<http://base.garant.ru/6146189/>)

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4.07.2014 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».(<http://docs.cntd.ru/document/420207400>)

Реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных требований, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

1.Пояснительная записка

1.1 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.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – стартовый

Цель: развитие двигательной активности занимающихся средствами аэробики с целью укрепления здоровья и развития физических качеств.

Оздоровительные:

Укрепить физическое здоровья, повышение устойчивости против различных заболеваний.

Формировать правильную осанку

Укрепить мышечный корсет

Обучающие:

-отработка элементов строевой подготовки;

-учить детей управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;

-отработка базовых шагов аэробики отдельно и в связках.

-дать понятие танцевального рисунка;

-познакомить детей с различными стилями танцевальной аэробики.

Развивающие:

-развивать аэробный стиль выполнения упражнений;

-начальное развитие специальных качеств;

-развивать уверенность в выполнении упражнений.

Воспитывающие:

-Воспитывать привычку к здоровому и активному образу жизни;

-Расширять кругозор, формировать познавательные интересы детей.

Данная программа дополняет и расширяет задачи, поставленные в образовательных областях «Здоровье», «Безопасность», «Физическая культура».

1.3. Отличительные особенности программы

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 аэробики (базовая аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг, силовая аэробика).

1.4 Срок реализации и освоения программы - июнь 2022 с детьми старшего дошкольного возраста (5-7 лет) в группе до 10-14 человек.

Объем программы – 8 часов.

1.5 Режим занятий:

Периодичность: 1 раз в неделю

Продолжительность занятия: 5-7 лет - 30 мин.

Форма обучения: очная

Форма организации занятий: подгрупповая (до 14 человек).

1.6. Ожидаемые результаты:

- 1) Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
- 2) Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
- 3) Развитие креативных способностей в двигательной сфере.
- 4) Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.
- 5) Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

1.7 Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей

Возраст 5-7 лет, старший дошкольный возраст, является очень важным в развитии познавательной, интеллектуальной и личностной сферы ребёнка. Именно в этот период в ребёнке закладываются многие личностные аспекты, формируются основные черты характера ребёнка, «Я» - позиция. Уже сейчас можно понять, каким будет человек в будущем. В 5-7 лет ребёнок как губка впитывает всю познавательную информацию. Научно доказано, что в этом возрасте человек запоминает столько материала, сколько он не запомнит потом никогда в жизни. В этом возрасте ребёнку интересно всё, что связано с окружающим миром, расширяется кругозор. Лучшим способом получения научной информации является чтение детской энциклопедии, где чётко, научно, доступным для ребёнка языком описываются любые сведения об окружающем мире. Ребёнок получает представление о космосе, древнем мире, человеческом теле, животных и растениях, странах, изобретениях и о многом другом. Этот период сензитивный для развития всех познавательных процессов: внимания, восприятия, мышления, памяти, воображения. Для их развития используется более усложнённый игровой материал (палочки Кюизнера, блоки Дьенеша, кубики Никитина, «Танграм», «Коломбово яйцо», развивающие игры Воскобовича и др.), он становится логическим, интеллектуальным, когда ребёнку приходится думать и рассуждать. Очень полезно играть с детьми в словесные игры, так как ребёнок уже использует в своей речи синонимы, антонимы, различает гласные и согласные звуки, может определить количество слогов в словах, место звука в слове (в начале, середине, конце слова). Хорошо развивает логическое мышление- конструктор. Важным моментом в процессе конструирования является складывание по схеме-образцу, начиная с простых узоров. Кубики, различные головоломки, мозаику необходимо выкладывать по картинке, ориентируясь на цвет, форму и величину.

Развитию элементарных логических представлений способствуют игры и упражнения с использованием различных логических таблиц. Все задания строятся на видовой, тематической классификации, заставляют работать внимание, зрительное восприятие и мышление ребёнка.

2. Содержание программы

2.1. Учебный план образовательной деятельности

Таблица № 1

Направленность образовательной деятельности по ДОПр	Продолжительность занятий по ДОПр	Старший дошкольный возраст		
		Неделя	Год	Общее кол-во часов
с 5-ти до 7-ти лет				
Физкультурно-спортивная направленность	30 мин	1 занятие	36 занятий	36 часов

Таблица № 2

Учебный тематический план					Формы аттестации
№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	
1	Классическая аэробика			11	Выполнение упражнений
2	Танцевальная аэробика			11	Выполнение упражнений
3	Силовая аэробика			11	Выполнение упражнений
4	Мониторинг			2	Выполнение упражнений
5	Итоговое мероприятие			1	Выполнение упражнений
	Итого	36	0	36	Смотр выполнения упражнения

2.2. Календарный график образовательной деятельности

Таблица №3

Содержание	Возрастные группы	
	Группа старшего дошкольного возраста 5-6 лет	Группа старшего дошкольного возраста 6-7 лет
Календарная продолжительность учебного периода, в том числе:	01 сентября 2022г - 31 мая 2023г	
	36 недель	
Объем недельной образовательной нагрузки, в час, в том числе:	30 минут	
в 1-ю половину дня		
Праздничные дни	13 июня 2022 г, 04 ноября 2022; 01 января – 08 января 2023; 23-24 февраля 2023; 08 марта 2023; 01 мая 2023, 08-09 мая 2023 г	

2.3. Тематическое планирование (5-7 лет)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения
1	Сентябрь	06.09.	10.00	подгрупповая	1	Диагностический	МБДОУ №22 Детский сад «Сказка»
2		13.09.	10.00	подгрупповая	1	Комплекс 1	
3		20.09.	10.00	подгрупповая	1	Комплекс 1	
4		27.09.	10.00	подгрупповая	1	Комплекс 1	
1	Октябрь	04.10.	10.00	подгрупповая	1	Комплекс 2	
2		11.10.	10.00	подгрупповая	1	Комплекс 2	
3		18.10.	10.00	подгрупповая	1	Комплекс 2	
4		25.10.	10.00	подгрупповая	1	Комплекс 2	
1	Ноябрь	01.11.	10.00	подгрупповая	1	Комплекс 3	
2		08.11	10.00	подгрупповая	1	Комплекс 3	
3		15.11.	10.00	подгрупповая	1	Комплекс 3	
4		22.11	10.00	подгрупповая	1	Комплекс 3	
5		29.11	10.00	подгрупповая	1	Комплекс 3	
1	Декабрь	06.12.	10.00	подгрупповая	1	Комплекс 4	
2		13.12.	10.00	подгрупповая	1	Комплекс №4	
3		20.12.	10.00	подгрупповая	1	Комплекс №4	
4		27.12	10.00	подгрупповая	1	Комплекс №4	

1	Январь	10.01.	10.00	подгруппо ва я	1	Комплекс№5
2		17.01.	10.00	подгруппо ва я	1	Комплекс№5
3		24.01.	10.00	подгруппо ва я	1	Комплекс№5
4		31.01.	10.00	подгруппо ва я	1	Комплекс№5
1	Февраль	07.02.	10.00	подгруппо ва я	1	Комплекс№6
2		14.02.	10.00	подгруппо ва я	1	Комплекс№6
3		21.02.	10.00	подгруппо ва я	1	Комплекс№6
4		28.02.	10.00	подгруппо ва я	1	Комплекс№7
1	Март	07.03.	10.00	подгруппо ва я	1	Комплекс№7
2		14.03.	10.00	подгруппо ва я	1	Комплекс№7
3		21.03.	10.00	подгруппо ва я	1	Комплекс №7
4		28.03	10.00	подгруппо ва я	1	Комплекс№7
1	Апрель	04.04.	10.00	подгруппо ва я	1	Комплекс 8
2		11.04.	10.00	подгруппо ва я	1	Комплекс 8
3		18.04.	10.00	подгруппо ва я	1	Комплекс 8
4		25.04.	10.00	подгруппо ва я	1	Комплекс 8
1	Май	10.05.	10.00	подгруппо ва я	1	Комплекс 9
2		16.05.	10.00	подгруппо ва я	1	Комплекс 9
3		23.05.	10.00	подгруппо ва я	1	Мониторинг

4		30.05.	10.00	подгруппова я	1	Мониторинг	
5							
	Итого:				36 часов		

3. Система контроля результативности программы

Форма контроля: итоговое занятие

Выполнение заданных упражнений

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

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

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

4. Методическое обеспечение

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 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:

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

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

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

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

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

Общая структура образовательной деятельности

Части занятия	Направленность и продолжительность части занятия	Зона воздействия и направленность упражнений	Основные упражнения	Указания
подготовительная	1.Разминка; разогревание (Wermup). 5-10 мин.	1.Локальные (изолированные) движения частями тела; совмещения, движения для обширных мышечных групп.	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой; полуприседы, выпады, движение туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками.	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой; Упражнения 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
Основная	1.Аэробная часть (Aerobics). 20-25 мин.	1.Аэробная разминка (3-7 мин.)	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками.	Разучивание танцевальных соединений в ср. темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях.
		2.«Аэробный пик» (10-15 мин.)	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки с сочетаниями с движениями руками.	Выполнение сочетаний – «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки, амплитуды и интенсивности движений.
		3.Первая аэробная «заминка» (2-3 мин).	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками; сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра.	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений; движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется.
	2.Упражнения на полу (Floor work)-фитнес (5-7 мин.)	1.Упражнения для мышц туловища, бедра.	В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины; приводящих и отводящих мышц бедра.	Выполнять от 1 до 3 серий по 5-10 раз повторений движений, в зависимости от уровня подготовленности ребёнка.
		2.Упражнения	Варианты	Можно

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

5. Материально-техническое обеспечение

Перечень учебно-методического обеспечения -оборудование спортивное:

- 1.Музыкально-спортивный зал;
- 2.Спортивные коврики;
- 3.Гимнастические ленточки;
- 4.Гантели;
- 5.Мячи;

Вспомогательное оборудование:

- 1.Магнитофон;
- 2.Аудиокассеты, диски;
- 3.Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря

6. Список литературы:

1. Колесников С.В. «Детская аэробика» Методика, базовые комплексы. Ростов на Дону.; Феникс, 2005г. 157 ст. (иллюстр.) Школа развития
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Виру А. А. Физиологические основы оздоровительного влияния ритмической гимнастики: Учебн-метод. пособие. Тарту: Тартуский университет, 1991.
4. Душанин С.А., Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я. Самоконтроль физического состояния. Киев: Здоровье, 1980.
5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
7. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: Физкультура и спорт, 1989.
8. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. Том 1. Теория и методика М.: Федерация аэробики, 2002. – 232с.
8. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. Том 2. Частные методики" М.: "Федерация аэробики", 2002. – 232с.
9. Ростова В.А., Ступкина М.О. Оздоровительная аэробика : Уч. пособие. – СПб.: Высшая административная школа, 2003 – 115 с.
10. Теория и методика физического воспитания: В 2 т.: Учеб. для студентов физ. культуры / Под. общ. ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т. 11. Общие основы теории и методики физического воспитания / Под. общ. ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. – 1976. – 304 с
12. «Фирилева Ж.Е., Е. Г. Сайкина «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально – игровая гимнастика для детей . Учебно-методическое пособие дошкольных и школьных учреждений. – СПб.; «Детство-пресс», – 352с.
13. Усов И.Н., Здоровый ребенок: Справочник педиатра. – 2-е изд., перераб. и доп. – Мн.: Беларусь, 1994. – 446 с.
14. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.
15. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.

Приложение №1

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.

-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.

Сентябрь – Комплекс № 1

В хорошо проветренном зале, под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал.

Подготовительная часть.

Подготовительная часть

Игроритмика: Повороты направо, налево в движении. Хлопки на сильную долю такта впереди, вверху, справа и слева.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).

2. Разминка:

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

3. Ходьба.

4. Сделать приставной шаг назад и обратно, с правой ноги, бодро работая руками.

5. Приставной шаг назад, вперёд.

6. Ходьба; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть

1. Шаги на месте. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.

2. Ходьба на месте, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.

3. Ходьба на месте, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз.

4. И.п.: стоя, правая рука на пояс, левая вниз.

1 – шаг правой ногой в сторону; левая рука через сторону вверх;

2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;

3 – правую руку вниз, левой в сторону; 4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой; 5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.

5. И.п.: стоя на полу, руки на поясе. Шаг с приседанием, руки вперёд.

6. И.п.: стоя на полу, руки в стороны. Шаг с поочередным подниманием колена вверх, руки в стороны.

7. И.п.: сидя, руки на пояс. 1 – 2 – поднять тело и прогнуться; 3 – 4 – вернуться в и.п.

8. Шаг, вдох – руки вверх, выдох – руки вниз.

Стретчинг: «Лягушонок», «Самолет», «Деревце», «Звёздочка»

9. Подвижная игра «Быстро в домик»

Задачи: учить бегать по кругу, развивать ловкость. Дети бегают вокруг степов, поставленных по кругу. По сигналу «в домик» участники игры садятся на любой степ. Проиграл тот, кому не хватило места.

10. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Октябрь – Комплекс № 2

В хорошо проветренном зале, под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал. Подготовительная часть.

Подготовительная часть

Игритмика: Ходьба на каждый счет и через счет с притопом. Приставной шаг вперед с пружинкой и хлопками перед собой. Различные хлопки перед собой.

Разминка без степов:

4 Steptouch = 8 счетов

2 Герл (опен с захлестом) = 8 счетов

2 Stepline = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

1. И.п.: стоя боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперед и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).

2. Шагая, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).

Основная часть

1. 2 хлопка над головой, 2 хлопка по коленям.

2. Бег на месте с захлестом голени назад, работа руками, пальцы сжаты в кулаки.

3. Ходьба на месте, руки к плечам и вверх.

4. Шаг, исходное положение – стоя на полу, шаг, хлопок впереди, шаг, хлопок сзади.

5. Шаг, руки вперед, шаг руки в стороны

6. Ходьба, с круговыми движениями рук.

7. Стоя на степе, приставной вправо-влево, руки к плечам.

8. Шаг с активной работой рук.

9. Стоя, выпад в сторону, руки в стороны и вернуться в и.п.. То же в другую сторону.

10. Стоя на полу, сгруппироваться, руки на пояс. Выпрямление ног из упора сидя в упор лежа.

11. Мальчики – упор руками на пол, ноги вытянуты назад, отжимание.

Девочки – лежа на животе, упражнение «Корзиночка».

12. Обход степа с энергичной работой рук.

13. Лежа на спине, упражнение «Велосипед».

14. Стоя, руки на пояс, прыжки, ноги врозь, руки в стороны.

15. Шаг с регулировкой дыхания.

Стретчинг: «Морская звезда», «Аист», «Бабочка».

Ноябрь – Комплекс № 3

В хорошо проветренном зале, под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал.

Подготовительная часть.

Подготовительная часть

Игроритмика:

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов, с хлопками на счет 1 вверх, на счет 2 вниз.

2. Ходьба с перешагиванием через степы.

3. Выполнение различных заданий на степах с бегом врассыпную.

4. Разминка без степов:

4 Кни-ап, шаг-кик = 8 счетов

2 Шаг страдел = 8 счетов

2 Stepline = 8 счетов

4 Openstep = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

Основная часть

1.И.п.: упор присев на степе.

1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;

3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.

2.И.п.: упор присев на правой ноге, левую – назад на носок.

1 – 4 – пружинить на ноге;

5 – подтянуть левую ногу, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой.

3. Шаг правой ногой, левой выполнить мах назад.

4. Шаг правой ногой, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.

5. И.п.: сидя, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть).

1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться

предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать; 4 – вернуться в и.п.

Цыганский этюд – построен в цыганском характере. Используется цыганская музыка в умеренном темпе. Применяются основные шаги

- Поочередное хождение на степ правой и левой ногами;
- Повороты на месте вокруг себя на влево и право;

- Приставной шаг по сторонам, одна нога выносится на каблук. Исполняется в обе стороны; Поворот на вокруг себя в обе стороны с быстрым выбросом ног вперед;
- «Подбивочка» из стороны в сторону.

В движение ног добавляются руки, цыганская манера исполнения. Работа рук, тряска кистей по сторонам, с медленным подъемом вверх. Движение плечами отрабатывается отдельно от всех и более тщательно – включается в этюд по желанию педагога.

Стретчинг: «Зернышко» «Дерево» «Рыбка»

6. Подвижная игра для профилактики плоскостопия (игровые действия выполняются в соответствии с текстом)

Вылез мишка из берлоги,

Разминает мишка ноги.

На носочках он пошёл

И на пяточках потом.

На качелях покачался,

И к лисичке он подкрался:

«Ты куда бежишь, лисица?

Солнце село, спать пора,

Хорошо, что есть нора!» (каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ).

7. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Декабрь– Комплекс № 4

В хорошо проветренном зале, под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал.

Подготовительная часть.

Подготовительная часть

Игроритмика: Выполнение ходьбы с увеличением темпа, ходьба на каждый счет и хлопки в ладони через счет.

Разминка без степов:

4 Steptouch = 8 счетов

2 Мамба = 8 счетов

2 Шаг страдел = 8 счетов 4 Openstep = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

2. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).

3. Ходьба обычная на месте.

4. Сделать приставной шаг и обратно, с правой ноги, бодро работая руками.

5. Приставной шаг назад вперед, назад.

6. Ходьба обычная на месте; руки поочередно движутся вперед, вверх, вперед, вниз.

Основная часть

1. Ходьба обычная на месте.. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг вперед, назад. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).
3. Приставной вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперед – опускаются вниз.
4. Приставной шаг вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба обычная на месте.с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).

Стретчинг: «Самолет», «Волна» «Лягушка»

7. Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры.

8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Январь– Комплекс № 5

В хорошо проветренном зале, под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал.

Подготовительная часть.

Подготовительная часть

Игроритмика: Ходьба на каждый счет и через счет с хлопками. Приставной шаг вперед с пружинкой и хлопками перед собой. Шаг вперед, назад, в сторону.

Разминка без степов:

4 Stepline = 8 счетов

2 Шаг страддел = 8 счетов

2 Stepline = 8 счетов

4 Step «захлест»= 8 счетов Комбинация = 32 счета

1. И.п.: стоя, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперед и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).

2. Шагая, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).

3. Встать друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг назад (вперед), одновременно опуская и поднимая плечи.

4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).

(Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

Основная часть

1. Одновременно с ходьбой обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 – 6 раз).

2. Ходьба обычная на месте; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.

3. Одновременно с ходьбой делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз).

5. Сидя, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).

6. Сидя, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).

7. Стоя, садиться и вставать, не помогая себе руками.

Этюд «Ритм» Педагог отбивает ритм бубном. При проучивании педагог должен устный счет и ритм бубна совмещать, при дальнейшем исполнении дети сами считают.

- Переложить мяч или кубик небольшого размера из руки в руку через верх;
- Разворот корпуса, ноги остаются на месте, руки раскрыты по сторонам, переложить предмет впереди себя;
- Сделать поворот на месте, переложить предмет и раскрыть руки в сторону;
- Сделать шаг в сторону, руки раскрыть в стороны, ходьба обычная на месте, предмет переложить в другую руку перед собой;
- Сделать шаг назад, руки раскрыты в стороны, шаг вперед, предмет переложить перед собой;
- Сделать поворот на вокруг себя, предмет переложить над головой;
- Переложить предмет под коленом поднятой и согнутой ноги в колене, руки раскрыть в стороны;
- Подкинуть на небольшую высоту предмет и поймать.

Стретчинг: «Бабочка», «Страус»

После стретчинга, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Февраль – Комплекс № 6

В хорошо проветренном зале, под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал.

Подготовительная часть.

Подготовительная часть

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2. Ходьба с перешагиванием через степы.

Игроритмика: Ходьба, 1, 2, 3, на 4 – хлопок вверх над головой, то же под ногой.

Шаг вперед, назад, в сторону, ходьба с хлопками у груди.

Разминка без степов:

4 Stepline = 8 счетов

2 Шаг страдел = 8 счетов

2 Stepline = 8 счетов

4Step «захлест» = 8 счетов Комбинация = 32 счета

Основная часть

1. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.

1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;

2 – вернуться в и.п.;

3 – 4 – тоже в другую сторону.

2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.

1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;

2 – и.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

3. И.п.: сидя, руками держаться за края степа. 1 – 2 – поднять тело и прогнуться; 3 – 4 – вернуться в и.п.

4. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью

(пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть).

1 – 3 – три пружинистых наклона вперед, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать; 4 – вернуться в и.п.

5. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).

6. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).

7. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).

8. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).

9. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.

10. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).

11. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.

Стретчинг «Паучок», «Змея»

12. Подвижная игра «Скворечники».

Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.

13. После стретчинга, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Март – Комплекс № 7

В хорошо проветренном зале, под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал. Подготовительная часть.

Игроритмика: Ходьба в такт музыки с щелчками пальцами и хлопками в ладоши. Ходьба под музыку, боковой галоп, остановка по 3 хлопка справа слева, 3 хлопка по коленям.

Разминка без степов:

4 Stepline = 8 счетов

2 Шаг страдел = 8 счетов

2 Step «захлест» = 8 счетов

4 Grebwail (Принцесса) = 8 счетов Комбинация = 32 счета

1. Одновременно с ходьбой выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.

2. Ходьба на месте, бодро работая руками.

3. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади.

4. Ходьба на месте, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на месте скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.

2. Шаг в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.

3. Одновременно с ходьбой на месте поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.

4. Ходьба на месте, поднимая и опуская плечи.

5. Сидя, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.

6. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.

7. Стоя на коленях, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.

8. Ходьба на месте, бодро работая руками.

Этюд «Лягушата»

Этюд усложнен тем, что в нем есть образ, который нужно изобразить ребенку.

Этюд в игровой манере, что позволяет быстрее запомнить порядок движений.

Исполняется под бодрую, ритмичную музыку, напоминающую кваканье лягушек. В этюде включены не только движения на степе, но и танцевальные, так всё задуманное педагогом будет гармонично сочетаться.

Стретчинг: «Самолет», «Волна» «Лягушка»

9. После стретчинга, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Апрель– Комплекс № 8

В хорошо проветренном зале, под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал.

Подготовительная часть.

1. Наклон головы вправо-влево.
2. Поднимание плеч вверх-вниз.
3. Ходьба обычная на месте.
4. Приставной шаг вперед и обратно.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо вернуться назад, влево вернуться назад.

Основная часть.

1. Правую ногу в сторону. Правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.

2. Правую (левую) ногу вперед, поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п.

3. Правую (левую) ногу поставить резко вперед, вправо (влево), назад и вернуться в и.п.

4. Нарисовать правой (левой ногой) полукруг. Вернуться в и.п.

5. Подвижная игра «Иголка, нитки и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии- ведущий – «иголка», все остальные – «нитки», дети бегут по залу змейкой, с окончанием музыки разбегаются на свои места и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик».

6. После игры, дети садятся на ковер и проводятся упражнения и расслабление и дыхание.

Май – Комплекс № 9

В хорошо проветренном зале, под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал.

Подготовительная часть.

1. Стоя руки перед собой. Ходьба на месте.

2. Стоя руки перед собой. Ходьба с продвижением вперед, затем назад. ,

3. Ноги на ширине плеч, руки внизу. Перенос тела с правой ноги на левую ногу.

Выполнить 8 раз.

4. Выпад в левую сторону, правая ступня полностью на полу, руки согнуты у пояса.

Поднять руки вверх, потянуться, поставив правую ногу на носок. Повторить 4 раза.

Основная часть.

1. Стоя, поочередно поднимаем колени вверх, руки притягиваем к поднятому колену. Выполнить 8 раз.
2. Стоя выполняем прыжки на месте. Выполнить 12 раз.
3. Стоя, поочередно поднимаем колени вверх, руки притягиваем к поднятому колену. Выполнить 8 раз.
4. Стоя руки перед собой. Топаем ногами и хлопаем руками, выполняя приставной шаг вправо-влево. Выполнить 8 раз.
5. Стоя руки перед собой. Поочередный вынос ноги вперед, как бы делая удар ногой вперед. Выполнить 8 раз.
6. Стоя руки перед собой. Бег на месте с выносом прямых ног вперед.