

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение:
детский сад № 2
(МБДОУ № 2)



Заведующий МБДОУ № 2 (Шмидт Е.А.)
Приказ от 16.03.2016, № 29

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

Возраст детей: 5-7 лет

Срок реализации программы - 2 года

Автор-составитель:
Михайлова Наталья Юрьевна
Педагог дополнительного образования

Миасский городской округ
2016

Содержание

| | |
|---|----|
| Пояснительная записка..... | 3 |
| Учебно-тематический план (первый год обучения)..... | 7 |
| Содержание программы (первый год обучения)..... | 12 |
| Учебно-тематический план (второй год обучения)..... | 14 |
| Содержание программы (второй год обучения)..... | 16 |
| | |
| Ожидаемые результаты (второй год обучения)..... | 19 |
| Список литературы..... | 21 |
| Материально-техническое обеспечение программы..... | 22 |

Пояснительная записка

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

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

Актуальность: В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является на данный момент самой актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок, поэтому необходимо формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям по физической культуре. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по физической культуре – «Фитнес-mix».

Программа «Фитнес-mix» - это комплексы упражнений оздоровительного танца, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата содействующие оздоровлению различных функций и систем организма.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

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

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

Программа «Фитнес-mix» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать

упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Новизна заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии, танцевальная аэробика, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Цель обучения способствовать – укрепление здоровья ребенка, развитие его пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

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

- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия).
- Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма.
- Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти внимания, умению согласовывать движения с музыкой.
- Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.
- Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений.
- Содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Уровень: Дошкольное образование

Срок реализации: 2 года

Принципы создания программы

1. Доступность:
 - учёт возрастных особенностей;
 - адаптированность материала к возрасту детей.
2. Систематичность и последовательность:
 - постепенная подача материала от простого к сложному;
 - частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.
3. Наглядность;
4. Динамичность;
5. Дифференциация:
 - учёт возрастных особенностей;
 - учёт по половому различию;
 - создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

Основная форма организации:

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

Организационно-методические формы обучения:

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

1. 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.

Режим образовательной деятельности – 1 раза в неделю

Длительность образовательной деятельности не более 30 минут.

Предполагаемый результат:

- владеет танцевальными комбинациями и упражнениями;
- знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- владеет техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развита координация движений рук и ног, быстрота реакции.

Формы подведения итогов:

Показательные выступления совместно с родительским клубом «Здоровая семья» 2 раза в год (декабрь, май).

диагностика - 2 раза в год (январь, май)

| № п / п | Ф И О | 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 | Все го бал лов | Уро вень усв оен ия |
|------------------|-------------|---|---|--|--|--|--|------------------------------------|-------------------------|---------------------------------|
| | | | | | | | | | | |

Оценка уровня развития:

3балла: ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в

соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

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

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

Ранжирование успехов воспитанников:

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

Перечень учебно – методического обеспечения

Спортивное оборудование:

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

Вспомогательное оборудование:

1. Музыкальный центр;
2. Аудио - файлы для музыкального оформления занятий;
3. Комплексы упражнений;
4. Костюмы для выступлений;
5. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

Учебно-тематический план

| Разделы программы | Количество часов (по годам обучения) | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|------------------|
| | 1-й год обучения | 2-й год обучения |
| Фитбол- гимнастика; Степ-аэробика; | 8 | 8 |
| гимнастика; танцы игры | 4 | 4 |

| | | |
|--|----|----|
| Упражнения с предметами | 6 | 6 |
| Игровой стретчинг | 8 | 8 |
| Самомассаж; Массаж; Дыхательные упражнения | 2 | 2 |
| Спортивные танцы | 4 | 6 |
| Итого: | 32 | 32 |

Учебно-тематический план

| | Количество занятий (по годам обучения) | |
|---------------------------|--|------------------|
| | 1-й год обучения | 2-й год обучения |
| Продолжительность занятий | 30 мин | 30 мин |
| Периодичность в неделю | 2 раза | 2 раза |
| Количество в месяц | 8 раз | 8 раз |
| Количество месяцев | 9 | 9 |
| Количество занятий в год | 64 | 64 |

I год обучения.

Учебно-тематический план работы

| Месяц | Тема, вид ОД | Задачи | Оборудование |
|----------|---|---|--------------------------|
| сентябрь | 1.Классическая аэробика «Веселые ритмы» | - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под | Муз.центр, коврики маты. |

| | | | |
|----------------|--|---|--|
| | | <p>музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. - совершенствование защитных сил организма. | |
| октябрь | 2.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. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. | Муз.центр , коврики маты, фитбол мячи. |
| ноябрь | 3.Танцевальная аэробика (на степ-платформе, фитболах) | <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; | Муз.центр , коврики маты. |

| | | | |
|----------------|---|--|--|
| | | - правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера; | |
| декабрь | 4.Степ-аэробика «Топай ножка» | - 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. | Муз.центр, коврики маты, степ-платформы. |
| январь | 5. | -развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта; -освоения упражнений общего воздействия; упражнения танцевального характера; -умение сочетать движения с музыкой и словом; -учить чувствовать расслабление и | Магнитофон, коврики маты. |

| | | | |
|----------------|--|---|--------------------------------|
| | | напряжение мышц корпуса. | |
| февраль | 6.Фитбол аэробика «Прыг-скок команда» | <ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой ; - изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины. | Магнитофон, маты, фитбол мячи. |
| март | 7.Танцевальная аэробика «Народный міх» | <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. | Магнитофон, коврики маты. |

| | | | |
|---------------|---|--|---|
| апрель | 8.Степ-аэробика «Загадочные шаги» | <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. | Магнитофон, коврики, маты, степ-платформы. |
| май | 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; | Муз.центр. коврики маты, степ-платформы, фитбол мячи. |
| май | Итоговое занятие | <ul style="list-style-type: none"> - Умение передавать в движении характер музыки; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног; - освоение техники различные видов прыжков; - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под | Муз.центр. коврики маты, степ-платформы, фитбол мячи. |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; | |
|--|--|---|--|

Содержание программы

1.

2. 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

Стретчинг: упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж.

Под звуки природы 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».

3. Танцевальная аэробика «Русский bit».

Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; плавные движения рук, движения русского народного танца.

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание 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 природ Zvuki_prirody-Ruchej_Muzyka_dlya_Relaksacii.

4. 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».

5. Классическая - аэробика «Отважные моряки»

Объяснение, показ под музыку и без музыки ходьба, подскоки, махи руками и ногами из разных положений;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Отважные моряки» под музыку «Яблочко»;

Стретчинг: упражнения для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж: Zvuki_Prirody._Muzyka_Morya...

6. Фитбол-аэробика «Прыг-скок команда»

Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг, прыжки, выпады;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Прыг-скок команда» под музыку «Besheniy_lyagushonok-Drin-_din-diridin»;

Стретчинг: упражнения для растягивания мышц живота, для гибкости спины под музыку. Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног под звуки природы «релаксация пение птиц медленная музыка».

7. Танцевальная аэробика «Народный mix»

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)».

8. Степ-аэробика «Загадочные шаги»

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

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание спорт. музыкально-ритмической композиции

«Загадочные шаги» под музыку «Chris_Parker_-_Symphony_2011_skripichnaya_tantsevalnaya_muzika__(get-tune.net)»;

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

II год обучения.
Учебно-тематический план работы

| Месяц | Тема, вид ОД | Задачи | Оборудование |
|----------|--------------------------------------|--|--|
| сентябрь | Фитбол-аэробика 1 комплекс | <ul style="list-style-type: none"> - повторение общей структуры и содержания занятий фитбол-аэробикой ; - повторение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. | Муз.центр, коврики маты. |
| октябрь | Степ-аэробика 1 комплекс | <ul style="list-style-type: none"> - повторение общей структуры и содержания занятий степ-аэробикой ; - повторение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. | Муз.центр , коврики маты, фитбол мячи. |
| ноябрь | Фитбол-аэробика 2 комплекс | <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. | Муз.центр , коврики маты. |
| декабрь | Степ-аэробика 2 комплекс | <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. | Муз.центр, коврики маты, степ-платформы. |

| | | | |
|----------------|--|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. | |
| январь | Фитбол-аэробика 1 комплекс | <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. | Магнитофон, коврики маты. |
| февраль | Степ-аэробика 1 комплекс | <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. | Магнитофон, маты, фитбол мячи. |
| март | Фитбол-аэробика 2 комплекс | <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. | Магнитофон, коврики маты. |
| апрель | Степ-аэробика 2 комплекс | <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. | Магнитофон, коврики, маты, степ-платформы. |
| Май | Подготовка к итоговому занятию и итоговое занятие | <ul style="list-style-type: none"> - умение передавать в движении характер музыки; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног, плечевого пояса; - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме | Муз.центр. коврики маты, степ-платформы, фитбол мячи. |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; | |
| | | Всего | |

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)

«Воробьиная дискотека»

Разминка (без степ-платформы).
 Основные шаги степ-аэробики.
 Стретчинг.
 Релаксация.

КОМПЛЕКС 2 (на степ-платформе)

«2 притопа, 3 прихлопа».

Разминка (без степ-платформы).
 Основные шаги степ-аэробики.
 Стретчинг.
 Релаксация.

Приложение №1
Общая структура образовательной деятельности

| Часть занятия | Направленность и продолжительность части занятия | Основные упражнения | Указания |
|---------------------------|---|--|---|
| 1.Подготовительная | 1.Разминка 5-10 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 бедра, без использования махов и пружинящих движений. |
| 2.Основная | 2.Аэробная часть 20-25 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» 2-5 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. |

Приложение №2

Основные направления оздоровительной аэробики в детском саду:

- **Классическая 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 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.

Приложение №3

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)**- шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;
4. **Открытый шаг (оупен степ - open step)**- стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;
5. **Подъём 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.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

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. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе». Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
4. Двигательный игротренинг для дошкольников. Овчинникова Т.С. Потапчук А.А. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
5. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. Потапчук А.А. Лукина Г.Г. СПб., 1999г.
6. 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.
7. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
8. Боброва Г.И.: Искусство Грации., - СП. «Детская литература», 1986.
9. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005.
10. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.
11. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т..6 Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997г.
12. Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987г.
13. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982г.
14. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988г.
15. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду., ПиПФК, - 1995г.
16. 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

Материально-техническое обеспечение программы

В МБДОУ имеется оборудованный спортивный зал площадью 80,9 м², который оснащен необходимым спортивным оборудованием:

Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов

| | |
|---|---|
| Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см) | 4 пролетов |
| Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2,5 м) | 4 шт. |
| <p>Мячи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • набивные весом 1 кг, • маленькие (резиновые), • средние (резиновые), • стандарт (резиновые) • большие (баскетбольные, №3), • фитбол (с рожками д-50) • фитбол (гладкий д- 55)) | <p>6 шт.</p> <p>18 шт.</p> <p>27 шт.</p> <p>38 шт.</p> <p>18 шт.</p> <p>20 шт.</p> <p>1 шт.</p> |
| Гимнастический мат (длина 200*100 см) | 2 шт. |
| Гимнастический мат (длина 100* 100 см) | 4 шт. |
| Палка гимнастическая (длина 76 см) | 25 шт. |
| <p>Скакалка детская</p> <ul style="list-style-type: none"> • (длина 210 см) • (длина 180 см) | 10шт. 13 шт. |
| Кольцеброс | 2 шт. |
| Кегли | 30 шт. |
| Обруч пластиковый детский | 18 шт. |
| Конус для эстафет | 2 шт.(больших) 4 шт. (маленьких) |
| Дуга для подлезания, пролезания | 1 шт. |
| Кубики пластмассовые | 4 шт. |
| Цветные ленточки (длина 40 см) | 10 шт. |
| Бубен | 1 шт. |
| Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см) | 1 шт. |

| | |
|---|--------|
| Степ-платформа 2 уровня STAP FIT SP-101 | 20 шт. |
| Погремушки | 3шт. |
| Корзина для инвентаря пластмассовая | 8 шт. |