

Утверждено
Приказ № 107 от 24.08.2020
Заведующий И.Н. Колесова Колесова И.Н.

**Дополнительная образовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
для детей дошкольного возраста
«ФИТНЕС МИКС»
(старший дошкольный возраст)
МДОУ «Детский сад №16»**

**Инструктор по физической культуре:
Румянцева Викторина Сергеевна**

ЯРОСЛАВЛЬ 2020

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 – по программе «Фитнес для детей».

Программа «Фитнес микс» - 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 воспитательные задачи. Для успешной реализации программы

анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программа «Фитнес микс» 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, степ - аэробика, фитбол - гимнастика 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:

- Оптимизировать рост и развития опорно-двигательного аппарата (формировать правильную осанку и профилактику плоскостопия).
- Развивать и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма.
- Совершенствовать психомоторные способности: 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.
- Оказать благотворное влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.
- Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений.
- Содействовать 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:

Открытое занятие 1 раз в год, **диагностика** - 2 раза в год (сентябрь, май)

№ п/п	ФИО	владеет комбинациями и упражнениями и на фитоболах	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, быстрая реакция	развито чувство ритма и равновесия	Всего баллов	Уровень усвоения

Оценка уровня развития:

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

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

1 балл: ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не 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.

**I год обучения.
Учебно-тематический план работы**

1 модуль

Месяц	Тема, вид ОД	Задачи	Время	Оборудование
сентябрь	1.Классическая аэробика «Веселые ритмы»	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. - развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. - совершенствование защитных сил организма. 	Теория 0.5 ч. Практика 0.5 Теория 0.4 ч. Практика 0.6 Теория 0.3 ч. Практика 0.7 Теория 0.2 ч. Практика 0.8	Муз.осн, коврики маты.
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. 	Теория 0.5 ч. Практика 0.5 Теория 0.4 ч. Практика 0.6 Теория 0.3 ч. Практика 0.7 Теория 0.2 ч. Практика 0.8	Муз.осн, коврики маты, фитбол мячи.
ноябрь	3.Танцевальная аэробика «Русский bit»	<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; 	Теория 0.5 ч. Практика 0.5 Теория 0.4 ч. Практика 0.6 Теория 0.3 ч. Практика 0.7 Теория 0.2 ч. Практика 0.8	Муз.осн, коврики маты.

декабрь	4.Степ-аэробика «Топай ножка»	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой ; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-досках; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 	<p>Теория 0.5 ч. Практика 0.5 Теория 0.4 ч. Практика 0.6 Теория 0.3 ч. Практика 0.7 Теория 0.2 ч. Практика 0.8</p>	Муз.осн, коврики маты, степ-платформы.
2 модуль				
январь	5.Классическая аэробика «Отважные моряки»	<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; -учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса. 	<p>Теория 0.5 ч. Практика 0.5 Теория 0.4 ч. Практика 0.6 Теория 0.3 ч. Практика 0.7</p>	Муз.осн, коврики маты.
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. 	<p>Теория 0.5 ч. Практика 0.5 Теория 0.4 ч. Практика 0.6 Теория 0.3 ч. Практика 0.7 Теория 0.2 ч. Практика 0.8</p>	Муз.осн, 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. 	<p>Теория 0.5 ч. Практика 0.5 Теория 0.4 ч. Практика 0.6 Теория 0.3 ч. Практика 0.7 Теория 0.2 ч. Практика 0.8</p>	Муз.осн, 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. 	Теория 0.5 ч. Практика 0.5 Теория 0.4 ч. Практика 0.6 Теория 0.3 ч. Практика 0.7 Теория 0.2 ч. Практика 0.8	Муз.осн, 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; 	Теория 0.2 ч. Практика 0.8 Теория 0.2 ч. Практика 0.8 Теория 0.2 ч. Практика 0.8 Теория 0.2 ч. Практика 0.8	Муз.осн, 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 музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; 	Теория 0.1 ч. Практика 0.9	Муз.осн. коврики маты, степ-платформы, фитбол мячи.
		Всего	Теория 11.9 Практика 24.1 36 часов	

Содержание программы

1. Классическая – аэробика «Весёлые ритмы»

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

Разминка под музыку «Барбарики»;

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

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

2. 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 природы 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 «Барбарика»;

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_dozhdya».

5. Классическая – аэробика «Отважные моряки»

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

Разминка под музыку «Барбарика»;

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 «Барбарика»;

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**

1 модуль

Месяц	Тема, вид ОД	Задачи	Всего часов	Оборудова ние
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. 	Теория 0.3 ч. Практика 0.7 Теория 0.2 ч. Практика 0.8 Теория 0.2 ч. Практика 0.8 Теория 0.2 ч. Практика 0.8	Муз.осн, 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. 	Теория 0.3 ч. Практика 0.7 Теория 0.2 ч. Практика 0.8 Теория 0.2 ч. Практика 0.8 Теория 0.2 ч. Практика 0.8	Муз.осн, 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. 	Теория 0.3ч. Практика 0.7 Теория 0.2 ч. Практика 0.8 Теория 0.2 ч. Практика 0.8 Теория 0.2 ч. Практика 0.8	Муз.осн, 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. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 	Теория 0.3ч. Практика 0.7 Теория 0.2 ч. Практика 0.8 Теория 0.2 ч. Практика 0.8 Теория 0.2 ч. Практика 0.8 Теория 0.2 ч. Практика 0.8	Муз.осн, коврики маты, степ- платформы.

2 модуль

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. 	Теория 0.3 ч. Практика 0.7 Теория 0.2 ч. Практика 0.8 Теория 0.2 ч. Практика 0.8	Муз.осн, 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. 	Теория 0.2 ч. Практика 0.8 Теория 0.2 ч. Практика 0.8 Теория 0.2 ч. Практика 0.8 Теория 0.2 ч. Практика 0.8	Муз.осн, 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. 	Теория 0.2 ч. Практика 0.8 Теория 0.2 ч. Практика 0.8 Теория 0.2 ч. Практика 0.8 Теория 0.2 ч. Практика 0.8	Муз.осн, 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. 	Теория 0.2 ч. Практика 0.8 Теория 0.2 ч. Практика 0.8 Теория 0.2 ч. Практика 0.8 Теория 0.2 ч. Практика 0.8	Муз.осн, 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 (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; 	Теория 0.2 ч. Практика 0.8 Теория 0.2 ч. Практика 0.8 Теория 0.2 ч. Практика 0.8 Теория 0.2 ч. Практика 0.8	Муз.осн. коврики маты, степ- платформы , фитбол мячи.
		Всего	Теория 8.7 ч. Практика 28.3 37 часов	

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 прыжка, 3 прихлопа».

Разминка (без степ-платформы).

Основные шаги степ-аэробики.

Стретчинг.

Релаксация.

Приложение

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 бёдра, 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, поднятие 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 (heei 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. Подъём 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