

Утверждаю

Директор МКОУ «ОСОШ им В.Д.Успенского»

_____ Кирютина Т.И.

Приказ № 7 от 31.08.2022г.

Программа для детей дошкольного возраста

(4-5 лет)

«Веселая аэробика»

Направление :физкультурное

Срок обучения 1 год

Разработал: воспитатель Пименова Л.С.

2022г.

«Способность умело и красиво двигаться - одно из важных условий дальнейших социальных достижений ребёнка» /Клаус Фопель/

Пояснительная записка.

В настоящее время, в России сложились объективные условия для развития детского фитнеса. Актуальность и педагогическая целесообразность разработанной программы связана с тем, что за последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей дошкольного возраста. По данным специалистов, каждый второй современный дошкольник имеет отклонения в состоянии здоровья. Одна из основных причин данного показателя - малоподвижный образ жизни. Интернет, компьютерные игры и просиживание у телевизора, а также занятия, - все это приводит к тому, что каждый год уровень общего здоровья дошкольников неуклонно снижается. В то же время, ученые доказали, что физическое развитие ребенка – неотъемлемая составляющая развития его личности, в целом, а физическая активность – один из этапов его адаптации к социуму.

Так что же такое «аэробика и танцевальная аэробика»? Аэробика - синтез элементов физических упражнений, танца, музыки, это одна из форм массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Выполняется аэробика под музыку и является видом активного отдыха. Кроме того, «аэробика» - это ещё и отличная возможность для ребёнка выплеснуть накопившую энергию, весело и с пользой провести время с другими детьми. Танцевальная аэробика – это комплекс упражнений, которые выполняются под музыкальное сопровождение. Это направление фитнеса является не только одним из наиболее действенных, но еще и весьма интересным. В комплексы танцевальной аэробики входят физические упражнения разной направленности, которые сочетаются с элементами танцев, образуя оригинальную законченную танцевальную композицию, выполняемую под ритмическую музыку. Детская аэробика на сегодняшний день является одним из лидеров мирового оздоровительного движения и определяет хорошее физическое развитие ребёнка как состояние хорошего самочувствия. В отличие от физкультурных занятий в детском саду, аэробика отнесена к пролонгированной разновидности базовой физической культуры, т.к. вне рамок обязательных занятий решает задачи повышения уровня физической подготовленности и укрепления здоровья детей. Дополнительные занятия по танцевальной аэробике ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию, удовлетворить индивидуальные потребности в занятиях физической культурой и спортом, на выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся.

Направленность программы «танцевальная аэробика» - физкультурно-спортивная.

Уровень программы базовый.

Актуальность программы заключается в необходимости творческого общения детей дошкольников, педагогов, что чрезвычайно важно для развития здоровой

личности и профилактики асоциального поведения занимающихся. Весьма актуально то, что программа побуждает и развивает мотивацию ребенка к самосовершенствованию, к творческому и спортивному росту.

Отличительной особенностью программы является непрерывность выполнения упражнений под музыкальное сопровождение в различном темпе и ритме. Использование разнообразных музыкальных произведений повышает эмоциональное состояние занимающихся, это создает предпосылки для выполнения большой по объему и интенсивности физической работы.

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

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе занятий воспитанники приобретают правильную осанку, походку, пластичность, формируется культура движений, что способствует активному восприятию музыки, развивает координацию движений, внимание, память. Систематические занятия повышают двигательную активность.

Адресат программы-программа доступна для детей среднего дошкольного возраста, не имеющих абсолютных противопоказаний к занятиям физической культуры.

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

Аэробика считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей. Дополнительные занятия по танцевальной аэробике ориентированы на то, чтобы заложить в детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Преимственность программы заключается в продолжение двигательной деятельности обучающихся на этапе дошкольного образования.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 1 учебный год, Форма обучения - очная.

Особенности реализации. Специально организованное обучение в кружке.

Длительность занятия средней группы-20 минут. Режим занятия –1 раз в неделю.

Цель и задачи программы.

Цель программы: - выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника, развитие личности дошкольника.

Задачи программы:

- 1.Развивать основные психофизические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений.
- 2.Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.
- 3.Способствовать формированию правильной осанки
- 4.Содействовать профилактике плоскостопия.
- 5.Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем.
- 6.Обучить дошкольников технике базовой аэробики, игровому стрейчингу, упражнениям по оздоровительной гимнастике, упражнениям с предметами (помпоны (султанчики) ленты).
- 7.Воспитывать морально-волевые коллективизма.
- 8.Развивать творческие способности воспитанников.
- 9.Содействовать всестороннему, гармоничному физическому и психическому развитию и укреплению здоровья занимающихся.
- 10.Сформировать интерес к занятиям танцевальной аэробике, развить мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям.

Средняя группа (4-5 лет). -Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет. -Развивать координацию движений. -Укреплять сердечно -сосудистую и дыхательную систему. -Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.). -Улучшать музыкальную и двигательную память детей. -Расширять двигательный опыт детей. -Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям фитнесом.

Материально – технические (пространственные) условия организации кружка.

- 1Групповая комната
2. Мячи малого размера
3. Степ – платформы
4. Компьютер.
5. CD и аудио материал

Структура занятия

Части занятия	Длительность	Преимущественная направленность упражнений
1.Вводная: Строевые упражнения Игроритмика	4 мин	На осанку, Типы ходьбы, Движения рук, хлопки в такт.
2.Основная: Танцевальные шаги; Акробатические упражнения; Гимнастический этюд	15 минут	Для мышц плечевого пояса, Для мышц туловища, Для ног, Для развития мышц силы, Для развития гибкости, Для развития ритма, такта
3.Заключительная:	1 минута	На дыхание; Расслабление.

Самомассаж; Дыхательные упражнения		
------------------------------------	--	--

**Учебно-тематический план
(средний возраст)**

№	Месяц	Комплекс упражнений
1.	Сентябрь	Комплекс ознакомления
2.	Октябрь	Комплекс №1
3.	Ноябрь	Комплекс № 2
4.	Декабрь	Комплекс №3
5.	Январь	Комплекс № 4
6.	Февраль	Комплекс № 5
7.	Март	Комплекс № 6
8.	Апрель	Комплекс № 7
9	Май	Комплекс № 8

Итоговое занятие

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в октябре и мае)
Мониторинг усвоения программного материала кружка «Веселая аэробика»

Критерии:

Ф.И.ребенка	Владение доской		Строевые упражнения		Игроритмика		Танцевальные шаги		Гибкость		Статическое равновесие	
	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г

Используемая литература:

1. . Арсеневская О.А. «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду»//Волгоград2011г. 2.Вераксы Н. Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»// Мозайка-Синтез, М., 2010г
- 3.Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №6
- 4.Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008 №5
5. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005 №1
6. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. «Здоровячок» (система оздоровления дошкольников) // Воронеж 2007г. 7.Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет. – М., 1988, 205с.

8. Полтавцева Н.В, Стожарова М.Ю. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» Методическое пособие// Москва 2012г.
9. Прищепа С.С. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
10. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
11. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП . Детствопресс., 2000.
12. Шебеко В.Н «Физическое воспитание дошкольников»// Москва 1999г

Приложение1 Комплексы упражнений **Комплекс № 1**

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Вводная часть.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз.
4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз. 1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх; 2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз; 3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ; 4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;
- 5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.

Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен): «Бубен, бубен, долгий нос, Почём в городе овёс?» Две копейки с пятаком, Овса Ваня не купил, Только лошадь утопил Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

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

Комплекс № 2

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Вводная часть.

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).

3. Встать на степях друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), 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. 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 вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать; 4 – вернуться в и.п.

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

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

Комплекс № 3

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Вводная часть 1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов. 2. Ходьба с перешагиванием через степы.

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 на степе, левую – назад на носок. 1 – 4 – пружинить на ноге; 5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой.

3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.

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

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).

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

Комплекс № 4

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Вводная часть. 1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться). 2. Ходьба на степе. 3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками. 4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа. 5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).

3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.

4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.

5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).

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.

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

Комплекс № 5

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Вводная часть. 2. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз). 3. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз). 4. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи. 5. 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 на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 – 6 раз).

2. Шаг на степ со степа; 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 на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз).
4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).
5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).
7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.
8. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).

Подвижная игра «Физкульт-ура!». Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят: Спорт, ребята, очень нужен. Мы со спортом крепко дружим, Спорт – помощник! Спорт – здоровье! Спорт – игра! Физкульт-ура! С окончанием слов участники игры бегут на перегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занимает степ.

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

Комплекс № 6

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов

Вводная часть. 3. Ходьба и бег змейкой вокруг степов. 4. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

1. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).
2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).
3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).
4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).
5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.
6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).
7. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.

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.

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

Комплекс № 7

В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Вводная часть. 1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки. 2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками. 3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади. 4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).

Основная часть.

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

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

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

4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.

5. Сидя на степе, 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 на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.

8. Ходьба на степе, бодро работая руками.

Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен): «Бубен, бубен, долгий нос, Почём в городе овёс?» Две копейки с пятаком, Овса Ваня не купил, Только лошадь утопил Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

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

Комплекс № 8

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Вводная часть. 1. Наклон головы вправо-влево. 2. Поднимание плеч вверх-вниз. 3. Ходьба обычная на месте, на степе. 4. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ. 5. Приставной шаг назад. 6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.

Основная часть.

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.

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

3. То же вправо-влево от степа. Назад от степа.

4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и. п.

5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.

6. Приставной шаг на степе в полуприседанием.

Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут

змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).

Заключительная часть После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание