

**Содержание.**

**Целевой раздел**

1. Пояснительная записка

2.Нормативно –правовые документы

3.Цели и задачи программы

4. Принципы формирования программы

5. Возрастные и индивидуальные особенности детей (подготовительная группа, 6-7лет)

6. Планируемые результаты освоения программы

**Содержательный раздел**

1. Особенности организации образовательной деятельности

- Формы организации образовательной области «Физическое развитие»

- Формы, способы, методы и средства реализации программы

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3. СПИСОК ВОСПИТАННИКОВ

4. Содержание программы

5. Структура НОД

6. Особенности методики проведения занятий оздоровительной (степ) аэробики

7.Техника безопасности для сохранения правильного положения тела во время аэробики

8. Взаимодействие со специалистами

9. Взаимодействие с семьями воспитанников

**Организационный раздел**

1.Календарно-теметический план

2. Уровни усвоения программы

3. Обеспечение методическими материалами и литературой

**Приложение**

Схема комплекса ритмической гимнастики

Тестовые задания

План-сетка кружка «Аэробика»

**Целевой раздел**

**Пояснительная записка**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 84»работает по приоритетному направлению, физическое развитие. Система воспитательно-оздоровительной работы МБДОУ наряду с другими современными здоровьесберегающими факторами включает в себя блок дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности. Рабочая программа кружка «Аэробика» предназначена для осуществления физического воспитания детей дошкольного возраста на расширенном уровне, выходящем за рамки основной программы, реализуемой в МБДОУ.

Рабочая программа «Аэробика» **составлена** на основании ряда положений изложенных в учебно-методическом пособии по танцевально-игровой гимнастике для детей Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. «Са-фи-Дансе», рекомендованной отделом дошкольного образования Экспертного совета Комитета по образованию администрации Санкт-Петербурга.

**Педагогическая целесообразность и актуальность.** Основы здоровья, гармоничного умственного и физического развития ребенка закладываются именно в дошкольном детстве. В период от 3 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движение является его естественной потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период. В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность обусловлена использованием музыки. Актуальность заключена в том, что занятия ритмической гимнастикой оказывают существенное влияние на развитие психических процессов: внимания, воли, памяти, подвижности и гибкости мыслительных операций, творческого воображения, фантазии.

В отличие от существующих программ по ритмической гимнастике, данная технология предусматривает использование преимущественно гимнастических упражнений танцевального характера. Предлагаемые комплексы достаточно интенсивны и призваны давать высокую физическую нагрузку на организм занимающихся.

Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, на формирование способности свободно и осознанно владеть своим телом.

**Нормативно-правовые документы**

Рабочая программа дополнительного образования «Аэробика» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

-Федеральный закон «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ);

-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы

дошкольных образовательных организаций» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. № 28564

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г.

### № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384)

### -Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038)

### -Устав МБДОУ «Детский сад № 84»

### - И в соответствии с основной образовательной программой МБДОУ д/с № 84

**Цели и задачи программы**

Основной **целью** программы является *разностороннее развитие личности дошкольника средствами музыки и ритмических движений.*

**Задачи.**

1. *Укрепление здоровья:*

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника

- формировать правильную осанку, стопу

- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма

- приобщать к здоровому образу жизни.

*II. Развитие двигательных качеств и умений.*

- развивать точность и координацию движений

- развивать гибкость, пластичность

- воспитывать выносливость

- развивать умение ориентироваться в пространстве

- обогащать двигательный опыт ребенка

*III. Развитие музыкальности.*

- развивать способность слушать и чувствовать музыку

- развивать чувство ритма

- развивать музыкальную память

*IV. Развитие психических процессов*

- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление

- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов

*V. Развитие творческих способностей.*

- развивать творческое воображение, фантазию

- развивать способность к импровизации

*VI. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности*

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость

- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

**Национально-региональный компонент** реализуется через:

- тематику сюжетно-игровых занятий, посвященных природе родного края,

- передачу в движении образов животных родного края.

**Локальный компонент** (компонент ДОУ) заключается

- в решении задач социально-личностного развития ребенка, как отличительной особенности комплексной программы развития и воспитания детей в детском саду «Детство» под ред. В.И.Логиновой, реализуемой в МБДОУ – воспитание активности, инициативности, способности к сотрудничеству, взаимодействию;

- в особом внимании к профилактике плоскостопия и нарушения осанки, как наиболее часто встречающемуся виду нарушений здоровья воспитанников ;

- а также в процессе приобщения воспитанников к традициям - открытые мероприятия, участие в ежегодных отчетных концертах.

Работа по программе предоставляет возможность осуществления **межпредметных связ**ей с образовательными областями:

*«Безопасность», «Здоровье»* - ознакомление и соблюдение:

-правил безопасного поведения в спортивном зале,

-техники выполнения физических упражнений с использованием и без использования спортивных снарядов, тренажеров,

- правил охраны органов и систем организма: способы предупреждения переутомления, восстановления после интенсивной физической нагрузки,

- правил безопасного взаимодействия со сверстниками в процессе фронтальных и парных форм организации.

*«Социально-коммуникативное развитие»* - приобщение детей к ценностям современного общества: стремление к сохранению и укреплению собственного здоровья путем занятий современными видами физкультуры и спорта.

- развитие у детей способности выражать словом ощущения своего организма, свое отношение к тому или иному виду движений, свои чувства и настроения.

-приобщение детей к посильной трудовой деятельности: подготовке и уборке спортивного оборудования, атрибутов, сценических костюмов.

*«Познание»* - приобретение сопутствующих знаний по теме сюжетно-игровых занятий; развитие пространственных ориентировок, внимания, двигательной и музыкальной памяти.

*«Художественно-эстетическое развитие - «Музыка»* - развитие музыкальных способностей: чувства ритма, умения слушать и слышать музыку, исполнять движения в соответствии с ее характером, передавать музыкальный образ.

**Объем курса.** Программа рассчитана на 1 дополнительный академический час в неделю, 24 часа в год. Программа ориентирована на детей в возрасте от 6 до 7 лет (подготовительная группа). Длительность непосредственно образовательной деятельности зависит от возраста детей и составляет от 20 мин (для детей пятого года жизни) до 30 минут (для детей старшего дошкольного возраста).

**Принципы и подходы по формированию программы**

Программа опирается на **научные принципы** ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- *Принцип развивающего образования*, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;

- *Принцип интеграции образовательных областей* в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями

образовательных областей;

- *Принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.*

Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает:

— признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;

— признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;

— уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.

Дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип, учитывая индивидуальные особенности развития ребенка.

*- Принцип последовательности и систематичности*. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

- *Принцип учѐта возрастных и индивидуальных особенностей* детей обязательно требует индивидуального похода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребѐнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребѐнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

- *Принцип оздоровительной направленности*, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

- *Принцип - развивающий эффект*. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

**Особенности организации образовательной деятельности** Аэробика это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Опыт работы с детьми дошкольного возраста показывает, что все формы оздоровительной физической культуры положительно влияют на организм ребенка. Но наиболее эффективно аэробика.

К аэробике можно отнести любые упражнения, от которых ваше сердце начинает биться быстрее, а дыхание становится тяжелее. Плавание, бег, быстрая ходьба, длительная прогулка что угодно, просто надо разнообразить свою двигательную активность, поскольку каждые упражнения тренируют разные группы мышц. Чем более разнообразные движения включает оздоровительная программа, тем меньше будут скучать, и получать травмы дети.

Особенности ритмической гимнастики состоит том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения.

Умелое и выразительное выполнение движений под музыку приносит ребенку удовлетворение, радость. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает закрепить мышечное чувство, а слуховым анализаторам запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво. Овладевая новыми, все более сложными музыкальными движениями дети стремятся соразмерить их во времени и пространстве, подчинять ритмическому рисунку, требованиям пластики и внешней выразительности.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребѐнок только на занятии по физической культуре может дать волю, энергии заложенной в нѐм. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой и степ - аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлѐнности.

Наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию но и развивать координацию движений и речь.

У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

**Возрастные и индивидуальные особенности детей 6 – 7 лет**

Возраст 6-7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см.. По средним данным рост ребенка составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела - 17,0-18,0 кг. средняя прибавка массы тела в месяц - 200,0 г, а роста - 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка шести-семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них - это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой.

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 - 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка шести лет в среднем - 1100—1200 см3, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности»

Использование степ – платформ – это новое направление оздоровительной работы. Эффективность занятий на степах подтверждено опытом коррекционных медицинских центров Европы.

Степ – платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение обще развивающих и профилактических задач.

**Планируемый результат освоения программы**

Целеноправленная работа позволит достичь следующих результатов:

- сформированность навыков правильной осанки;

- сформированность правильное речевого дыхания.

- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).

-сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку.

- выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

- воспитывать чувство уверенности в себе

**Содержательный раздел**

**Особенности организации образовательной деятельности.**

**В данной рабочей программе представлены занятия, разработанные на основе следующих положений:**

Физкультурно – оздоровительное направление является частью всей воспитательно-образовательной работы в ДОУ и взаимосвязана со всеми ее направлениями. Особенно, важное, значение для воспитания и развития ребенка имеет связь занятий физической культуры с игрой. Такая разносторонняя связь повышает интерес детей к занятиям физической культуры и к игре.

Для развития физической культуры необходимо создавать развивающую среду, постепенно вовлекая в этот процесс детей, вызывая у них радость, удовольствие, от материала в физкультурных уголках. Большое значение имеет удачный подбор материалов для занятий, удобное и рациональное размещение, доброжелательное отношение педагога к каждому ребенку; эмоционально – положительная атмосфера занятий.

**Содержание и реализация программы**

Содержание образовательной программы основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С.Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивает в целом:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;

- развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;

- развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

**Формы организации образовательной области «Физическое развитие »**

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая

- Индивидуальная

- Круговая тренировка

- Подвижные игры

- Логоритмика

- Интегрированная деятельность

- Сюрпризные моменты

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников:

- Показательные выступления

**Методы и приемы обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Методы** | **Приемы** |
| Наглядный | Наглядно-зрительные, наглядно-слуховые, тактильно-мышечные |
| Информационно-рецептивный | Совместная деятельность педагога и ребенка |
| Репродуктивный | Уточнение и воспроизведение известных  действий по образцу |
| Практический | Придумывание вариантов физических упражнений и подвижных игр, собственные и имитационные движения |
| Словесный | Краткое одновременное описание и объяснение физических упражнений, образный сюжетный рассказ |
| Проблемного обучения | Творческое использование готовых заданий, самостоятельное добывание знаний |
| Игровой | Использование сюжета игр для организации детской деятельности, персонажей для обыгрывания упражнений |
| Исследовательский | Самостоятельное придумывание упражнений, игровых сюжетов |
| Соревновательный | Нахождение неординарных решений для достижения цели, выполнение знакомых упражнений в быстром темпе |
| Проблемного обучения | Творческое использование готовых знаний, самостоятельное их добывание |

Комплексы строятся в соответствии с традиционной структурой построения комплексов ритмической гимнастики (приложение № 1) и включают в себя;

- танцевальные движения

- общеразвивающие упражнения из И.П. стоя, сидя, лежа

- разные виды бега, прыжков, подвижные игры

- гимнастические упражнения (гимнастические упражнения с предметами)

- свободную танцевальную деятельность.

В начале каждого занятия проводятся специальные упражнения на формирование правильной осанки.

Программа предусматривает два уровня сложности. Более высокий уровень сложности предполагает более высокие

- темп музыкального сопровождения,

- интенсивность движений,

- частоту смены движений,

- разнообразие их комбинаций.

Определение уровня сложности, используемого с данной группой воспитанников, основывается на средних показателях возрастных возможностей детей, а также на учете индивидуальных способностей конкретного ребенка.

Выбор форм и методов, применяемых на занятиях, зависит от возраста занимающихся и уровня сложности программы.

*I уровень сложности* составлен преимущественно из комплексов сюжетно-игрового характера, включающих образные, имитационные движения. Обучение детей опирается на их способность к подражанию.

Основу *II уровня сложности* составляют комплексы с использованием гимнастических предметов, комплексы тренингового характера. Сюжетно-игровые занятия

имеют место в меньшей степени.

Каждый комплекс в зависимости от сложности и степени его освоения детьми отрабатывается в течение 3-6 занятий, разучивание комплекса проходит поэтапно с постепенным введением новых упражнений. На *начальном этапе* педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнение, дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение. Если упражнение можно разделить на составляющие части, целесообразно применить расчлененный способ. При необходимости следует подобрать подводящие упражнения.

Основным методом обучения на *этапе углубленного разучивания* становится целостное выполнение упражнения. Увеличивается темп выполнения и количество повторений движения.

*Этап закрепления и совершенствования* характеризуется образованием двигательного навыка. Ведущую роль приобретают соревновательный и игровой методы. Этап совершенствования упражнения считается завершенным тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эстетической и эмоциональной отдачей. После этого данное упражнение применяется в комплексе с ранее изученными движениями в различных комбинациях

**Формой подведения итогов** реализации программы являются тестовые задания (приложение №3), открытые мероприятия, участие в концертах, утренниках, фестивалях.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды занятий | I уровень сложности | | | II уровень сложности | | | |
| теория | практика | диагностика | | теория | практика | диагностика |
| 2. | Вводное | 0,5 |  | 0,5 | | 0,5 |  | 0,5 |
| 3. | Сюжетно-игровые |  | 18 | 1 | |  | 10 |  |
| 4. | Тренинговые с предметами |  | 4 |  | |  | 8 |  |
| 5. | Тренинговые без предметов |  | - |  | |  | 4 | 1 |
|  | Итого | 0,5 | 22 | 1,5 | | 0,5 | 22 | 1,5 |
| 24 | | | | 24 | | |

**Структура занятия**

В занятии выделяются 3 части: вводная, основная, заключительная.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Длительность** | | **Количество**  **упражнений** | | **Преимущественная**  **направленность упражнений** |
| **1. Вводная:**  - **Строевые упражнения**  - **Игроритмика** | Старшая  3 мин. | подготовительная  4 мин. | старшая  6 упр. | подготовительная  8 упр. | - На осанку,  - Типы ходьбы,  - Движения рук, хлопки в такт. |
|  |  | |  | |  |
| **2. Основная:**  **Танцевальные шаги;**  **Акробатические упражнения;**  **Гимнастический этюд** | 20 мин.  6 мин.  8 мин.  6 мин | 24 мин.  6 мин.  10 мин.  8 мин | 7 упр.  4 упр.  8 упр. | 9 упр.  6 упр.  10 упр. | - Для мышц шеи,  - Для мышц плечевого пояса,  - Для мышц туловища,  - Для ног,  - Для развития мышц силы,  - Для развития гибкости,  - Для развития ритма, такта. |
|  |  |  |  |  |  |
| **3. Заключительная:**  - **Самомассаж;**  - **Дыхательные упражнения** | 2 мин.  1 мин.  1 мин | 2 мин.  1 мин.  1 мин. | 2 упр.  2 упр. | 2 упр.  2 упр | - Массаж рук;  - На дыхание;  - Расслабление. |

Цель вводной части - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе. Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности вводной части является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут.

**Расположение платформ на занятиях по степ – аэробике**

**С небольшим расстоянием**

**Без интервала**

**В шахматном**

**По кругу и т.д.**

Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу «сверху вниз»: наклоны головы стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

После разминки следует *аэробная часть*, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ - аэробики. Во время аэробного части происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. «Шаги» выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

-повышается частота сердечных сокращений;

-повышается частота дыхания

-увеличивается систолический и минутный объѐм крови;

-перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;

-усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород.

повышаются функциональные возможности организма;

-развиваются координационные способности;

-улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части 15 – 20 минут.

Следующей частью урока является stretch (стретч), который призван решить следующие задачи:

-восстановить длину мышц до исходного состояния;

-умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);

-создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки.

Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях. В отличие от всего занятия, заключительный «stretch» создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера. «Stretch» начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. После этого следует поблагодарить детей за занятие. Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для оздоровительной аэробики в условиях образовательного учреждения, выбирать оптимальную нагрузку.

**План-сетка кружка “Аэробика”.**

**Подготовительная группа.**

**Сентябрь – диагностика.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц.** | **Строевые упражнения** | **Игроритмика** | **Танцевальные шаги** | **Акробатичес-кие упражнения** | **Гимнастический этюд** | **Самомассаж** | **Дыхательные упражнения** | **Релаксация.** |
| Октябрь. | Построение в шеренгу, повороты пере-ступанием, перестроение в круг. | Хлопки по счёту. Притопы на каждый счёт. Притопы с хлопками поочерёдно. | Прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами. | - “Петушок”;  - “Ласточка”;  - “Угол”. | “Француа” - разучивание. | Поглаживание рук в образно-игровой форме | “Волны шипят” | “Спокойный сон” |
| Ноябрь. | Перестрое-ние в шерен-гу и колонну | Поднимание и опускание рук вперёд по счёту. Хлопки в ла-доши. Произвольные упражнения на воспроизведение музыки. | Шаг галопа вперёд и в сторону. Шаг с подскоком | - “Угол”;  - “Пистолет”;  - “Выпад”;  - “Шпагат”. | “Француа” - повторение | Поглаживание рук и ног в образноигро-вой форме:  “Ладошки-мачалка”, “Смываем во-дичку”. | “Насос” | “Мы лежим на мягкой травке” |
| Декабрь. | Бег по кругу и ориентирам (“змейкой”) | Выполнение раз-личных простых движений руками в различном темпе. | Попеременный шаг. Шаг с при-топом. | - “Шпагат”;  - “Берёзка”;  - “Корзинка”; | “Вару-вару” - разучивание. | Сидя поглажи-вание рук, ног с расслабле-нием в конце в образно-игровой форме. | “Ныряние” | “Море волнуется…” |
| Январь. | Построение в круг. | Выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в цеп-лении вверх, вниз). | Композиция из изученных ра-нее шагов. | - “Корзинка”;  - “Самолёт”;  - “Мостик”;  - “Верблюд”. | “Вару-вару” - повторение | Поглаживание отдельных частей тела в оп-ределённом порядке в образно-игровой форме. | “Подуем” | “Дует ветерок” |
| Февраль. | Построение в круг. | Шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу. | Композиция из изученных ра-нее шагов. | - “Мостик”;  - “Верблюд”;  - “Замок лёжа”;  - “Кольцо”;  - “Стрела”. | Гимнастический этюд с обручем– разучивание. | Поглаживание отдельных частей тела в оп-ределённом порядке в образно-игровой форме. | Упражнение на осанку в седе “по-турецки” | “Спокойный сон” |
| Март. | Построение в шеренгу, сцепление за руки. | Приседания с движениями рук. Подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно. | Композиция из изученных ра-нее шагов. | - “Кольцо”;  - “Стрела”;  - “Шпагат”; | Гимнастический этюд собручем– повторение. | Поглаживание отдельных частей тела в оп-ределённом порядке в образно-игровой форме. | “Шарик красный надуваем” | “Тишина” |
| Апрель. | Построение в рассыпную. | Плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз. | Композиция из изученных ра-нее шагов. | Повторение всех упражнений. | “Спенк” - аэробическая композиция – изучение. | Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме. | “Плаваем” |  |
| Май. | Построение в круг | Плавные движения рук поочерёдно вверх, вниз | Композиция из изученных ра-нее шагов. | Повторение всех упражнений под музыку. | “Спенк” - повторение | Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме лёжа на спине. | Дыхательные упражнения с подниманием рук вверх:  Вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем. |  |

**Май – диагностика.**

**Взаимодействие со специалистами**

ВОСПИТАТЕЛИ

МУЗЫКАЛЬНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ

РОДИТЕЛИ

ДЕТИ

РУКОВОДИТЕЛЬ КРУЖКА

ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ

ИНСТРУКТОР ПО ФК

**Взаимодействие с семьей**

Ознакомление родителей с результатами мониторинга

Изучение особенностей внутрисемейного воспитания

Разработка системы взаимодействия с семьями воспитанников с целью физического развития и укрепления здоровья детей

Родительские собрания

Спортивно-оздоровительные мероприятия

Просвещение родителей об особенностях физического развития детей и методах развивающей работы с ними

консультации

Дни открытых дверей

Папки-передвижки

Открытые итоговые занятия

Совместное изготовление декораций, эмблем к спортивным праздникам

Родительская почта.

Сайт детского сада

**Кружок «Аэробика»**

**Показательные выступления кружка «Аэробика»**

**Оформление наглядного материала**

**Спортивные праздники, досуги с участием родителей**

**досуги с участием**

**Дни открытых дверей**

**Конкурсы с участием родителей**

**Создание видео, фото, медиатеки**

**Формы** **взаимодействия** с **родителями**

**Анкетирование родителей**

**Родительские собрания, круглые столы**

**Консультации, практикумы для родителей**

**Встречи с интересными людьми**

**Совместное изготовление костюмов, декораций, атрибутов, эмблем**

**Итоги освоения программы**

**1 уровень сложности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **К концу года ребенок** | **Базовый компонент** | **Регионально-национальный компонент** | **Локальный компонент** |
| **знает** | - правила безопасного поведения в физкультурном зале | - некоторые русские народные подвижные игры |  |
| **умеет** | - передавать в пластике характер музыки, игровой образ  - выполнять упражнения с предметами и без предметов, включающие одновременные движения рук и ног (однонаправленные и симметричные)  - выполнять упражнения одновременно со всеми, в соответствии с ритмом и темпом музыки  - самостоятельно  находить свое место в зале, перестраиваться в круг, в пары.  - самостоятельно исполнять знакомые  композиции | - выполнять имитационные движения, гимнастические упражнения, передающие образ животных родного края  - выполнять простые танцевальные шаги русского народного танца | - выполнять упражнения коррекционного характера, поддерживающие правильную осанку |
| **имеет представление** | - об «Аэробике» как виде спортивных танцев | - о характерных особенностях сезонных изменений в природе родного края  - о некоторых особенностях культуры и быта русского народа | - о традициях детского сада |

**2 уровень сложности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **К концу года ребенок** | **Базовый компонент** | **Регионально-национальный компонент** | **Локальный компонент** |
| **знает** | - правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими детьми  - большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений | - характерные особенности природы родного края  - русские народные подвижные игры | - упражнения, способствующие поддержанию правильной осанки и расслаблению позвоночника |
| **умеет** | - изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения  - точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонарпавленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений  - самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций  - выразительно исполнять движения под музыку  - находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки | - выполнять танцевальные шаги, движения, характерные для русского народного танца | - использовать упражнения корригирующего характера для поддержания правильной осанки  - согласовывать свои действия со сверстниками при выполнении упражнений в парах, в подгруппах  - передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми |
| **имеет представление** | - о современных видах физкультуры и спорта  - о способах охраны органов и систем организма | - об особенностях культуры и быта русского народа | - о традициях детского сада |

**Диагностические методики**

**I. Равновесие**

1.Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

2.Упражнение **«Ровная дорожка»**

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке

впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **пол** | 5 | 6 | 7 |
| **мальчики** | 8,7 - 12 | 12,1 – 25,0 | 25,1 – 30,2 |
| **девочки** | 7,3 – 10,6 | 10,7 – 23,7 | 23,8 - 30 |

3.Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

**II.Гибкость.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Уровни** | | **5-6 лет** | **6 -7лет** |
| мальчики | **высокий** | 7 см | 6см |
| **средний** | | 2 – 4 см | 3 – 5 см |
| **низкий** | | Менее 2 см | Менее 3 см |
| девочки | **высокий** | 8 см | 8 см |
| **средний** | | 4 – 7 см | 4 – 7 см |
| **низкий** | | Менее 4 см | Менее 4 см |

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

**III.Чувство ритма.**

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма ).

*Высокий* – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

*Средний* – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

*Низкий* – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

**IV. Знание базовых шагов.**

*Высокий* –свободно воспроизводит базовые шаги.

*Средний* – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

*Низкий* – затрудняется в выполнении базовых шагов.

**V. Быстрота**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| пол | | 5 | | 6 | 7 |
| 10 м/с хода (сек) | мальчики | 2,5 – 2,1 | 2,4 – 1,9 | | 2,2 – 1,8 |
| девочки | | 2,7 – 2,2 | | 2,5 – 2,0 | 2,4 – 1,8 |
| 30 м/с со старта | мальчики | 9.2 – 7,9 | 8,4 – 7,6 | | 8,0 – 7,4 |
| девочки | | 9,8 – 7,3 | | 8,9 – 7,7 | 8,7 – 7,3 |
|  | |  | |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **VI. Координационные способности**  пол | | 5 лет | 6 лет | 7 лет |
| Челночный бег | мальчики | 12,7 | 11,5 | 10,5 |
| девочки | | 13,0 | 12,1 | 11,0 |

**Первый год обучения.**

**Строевые упражнения.**

**Цель:** Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

**Виды упражнений:**

**-** Построение в шеренгу и в колонну по команде;

- Повороты переступанием;

- Передвижение в сцеплении.

- Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом;

- Построение из одной шеренги в несколько;

- Построение в шахматном порядке;

- Бег по кругу и ориентирам («змейкой»);

- Построение врассыпную, бег врассыпную;

- Построение в две шеренги напротив друг друга

- Перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира.

**Игроритмика.**

**Цель:** Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.

**Виды упражнений:**

- Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);

- Ходьба сидя на стуле;

- Акцентрированная ходьба;

- Акцентрированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;

- Увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру;

- Поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.

- Ходьба в полуприседе;

- Хлопки руками под музыку;

- Движения руками в различном темпе.

- Выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;

- Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом

- Удары ногой на каждый счёт и через счёт

- Шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать)

**Танцевальные шаги.**

**Цель:** Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.

**Виды упражнений:**

- Шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперёд на пятку;

- Пружинистые полуприседы;

- Приставной шаг в сторону;

- Шаг с небольшим подскоком;

- Комбинации из танцевальных шагов;

- Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком;

- Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360градусов на шагах;

- Приставной и скрестный шаг в сторону;

- Попеременный шаг.

**Акробатические упражнения.**

**Цель:**  Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.

**Виды упражнений;**

- Группировки; - Кувырки;

- «Петушок»; - «Ласточка»;

- «Шпагат»; - «Берёзка»;

- «Мостик»; - «Ракета»;

- «Верблюд»; - «Кольцо».

- «Стрела»; - «Самолёт»

**Гимнастические этюды.**

**Цель:** Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.

**Комплексы:**

**-** «Кик» - ритмический танец;

- «Часики» - ритмический танец;

- Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений;

- «Облака» - аэробическая композиция.

**Самомассаж.**

**Цель:**  Формировать у детей сознательное стремление к здоровью. Развивать навык собственного оздоровления.

**Задание:**

**-** Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

**Дыхательные упражнения.**

**Цель:** Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

**Упражнения:**

- «Волны шипят»

- «Насос»

- «Ныряние»

- «Подуем»

- Упражнение на осанку в седе «по-турецки»

- «Шарик красный надуваем»

- «Плаваем»

- Дыхательные упражнения с подниманием рук вверх:

Вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

**Релаксация.**

**Цель:** Учить детей правильно расслабляться.

**Упражнения:**

- «Спокойный сон»

- «Мы лежим на мягкой травке»

- «Море волнуется»

- «Дует ветерок»

- «Тишина»

**Второй год обучения.**

**Строевые упражнения.**

**Цель:** Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

**Виды упражнений:**

- Построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках;

- Перестроение в круг;

- Перестроение в шеренгу и колонну;

- Бег по кругу и ориентирам («змейкой»);

- Построение в круг;

- Построение в шеренгу, сцеплением за руки;

- Построение врассыпную;

**Игроритмика.**

**Цель:** Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.

**Виды упражнений:**

- Хлопки по счёту;

- Притопы на каждый счёт;

- Притопы с хлопками поочерёдно;

- Поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное

сопровождение;

- Хлопки в ладоши;

- Произвольные упражнения на воспроизведение музыки;

- Выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в

сцеплении вверх, вниз);

- Шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу;

- Приседания с движениями рук;

- Подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно;

- Плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз;

- Плавные движения рук поочерёдно вверх, вниз**.**

**Танцевальные шаги.**

**Цель:** Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.

**Виды упражнений:**

- Прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами;

- Шаг галопа вперёд и в сторону;

- Шаг с подскоком;

- Попеременный шаг;

- Шаг с притопом.

- Композиция из изученных ранее шагов.

**Акробатические упражнения.**

**Цель:**  Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.

**Виды упражнений;**

- Группировки; - Кувырки;

- «Петушок»; - «Ласточка»;

- «Шпагат»; - «Берёзка»;

- «Мостик»; - «Ракета»;

- «Верблюд»; - «Кольцо»;

- «Стрела»; - «Самолёт».

**Гимнастические этюды.**

**Цель:** Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.

**Комплексы:**

**-** «Француа» - ритмический танец;

- «Вару-вару» - гимнастический этюд;

- «Спенк» - ритмический танец;

- Акробатическая композиция с обручами.

**Самомассаж.**

**Цель:**  Формировать у детей сознательное стремление к здоровью. Развивать навык собственного оздоровления.

**Задание:**

**-** Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

**Дыхательные упражнения.**

**Цель:** Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

**Упражнения:**

- «Волны шипят»

- «Насос»

- «Ныряние»

- «Подуем»

- Упражнение на осанку в седе «по-турецки»

- «Шарик красный надуваем»

- «Плаваем»

- Дыхательные упражнения с подниманием рук вверх:

Вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

**Релаксация.**

**Цель:** Учить детей правильно расслабляться.

**Упражнения:**

- «Спокойный сон»

- «Мы лежим на мягкой травке»

- «Море волнуется»

- «Дует ветерок»

**Материально-технические (пространственные) условия**

**организации физической культуры**

1. Физкультурный зал
2. Магнитофон
3. Комплект СД-дисков с записями музыкальных сборников к комплексам ритмической гимнастики
4. Погремушки – по количеству занимающихся (1 уровень сложности)
5. Степ-скамейки - по количеству занимающихся (2 уровень сложности)
6. Гимнастические мячи – по количеству занимающихся (2 уровень сложности)
7. Мячи, ленты – по количеству занимающихся (2 уровень сложности)
8. Игровой материал по теме занятий

**Наглядный материал**

1. Игровые атрибуты;

2. «Живые игрушки»

3. Стихи, загадки;

4. плакаты: чистота-залог здоровья, гигиена, строение человека, дыхание и т.д.

**Список литературы**

1.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП . Детство-пресс.

**2.** Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М.

**3.** Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.

5.Журналы:

Обруч №2-2003г. «Скамейка-степ» /Людмила Погонцева, инструктор по ФК, МОУ – д/с № 338, г.Волгоград;

Обруч №1 – 2005г. «Степ-аэробика не просто мода» / Ирина Кузина, инструктор по физической культуре ДОУ №21, г.Липецк;

Обруч №6 – 2005г.»Фитнес-аэробика» / Ольга Долгорукова, ДОУ №48, г.Новоуральск;

Обруч №5 – 2007г. «Правильные скамейки»/ Ольга Павшик, инструктор по ФК ДОУ №87, г.Электросталь