Дополнительная образовательная программа  
по фитнес – аэробике

«Фитнес-здоровый образ жизни»

Возраст детей: 4-6 лет

Срок реализации: 2 года

Автор программы:

Воспитатель:Сайфина Луиза Анисовна.

2018г.

Содержание

[Пояснительная записка 3](#bookmark27)

Характеристика разделов программы 4

[Цель и задачи программы 6](#bookmark28)

Актуальность 6

Практическая значимость программы 6

Новизна 7

Отличительные особенности 7

[Возраст детей, сроки реализации 7](#bookmark29)

[Принципы создания программы 7](#bookmark30)

[Формы и режим занятий 8](#bookmark31)

График учебного времени 8

Учебно - тематический план на первый год обучения 9

Учебно - тематический план на второй год обучения 10

[Ожидаемый результат: 11](#bookmark32)

[Методика обучения 11](#bookmark33)

[Условия для реализации программы 12](#bookmark34)

[Мониторинг достижения детьми планируемых результатов 13](#bookmark37)

Общая структура образовательной деятельности 14

[Техника безопасности для сохранения правильного положения тела во время степ-аэробики 16](#bookmark38)

Литература 17

Приложения! 18

Пояснительная записка

Чтобы сделать ребёнка Умным и рассудительным делайте его крепким и здоровым:

пусть он бегает, кричит, пусть он находиться в постоянном движении.

Ж. Ж. Руссо.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость орга­низма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, каланетика, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайской гимнастики, йоги и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Охватывая различные формы двигательной активности, аэробика удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурное

оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

Современная оздоровительная аэробика - это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными - естественные силы природы и гигиенические факторы.

Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а кружковая работа строится на сотрудничестве педагога и ребенка.

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

Аэробика позволяет интегрировать в процессе образовательной деятельности такие образовательные области как «Здоровье», «Физическая культура», «Безопасность», «Познание», «Социализация» и «Музыка».

В программе представлены различные здоровьесберегающие технологии: аэробика, степ-аэробика, коммуникативные игры, стретчинг, подвижные игры, точечный самомассаж, дыхательные упражнения, релаксационное упражнении, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, элементы оздоровительной йоги, беседы о здоровье.

Кружок аэробикой органично соединяют в себе танцевальные и игровые упражнения, которые дети могут выполнить без видимых затруднений. Это позволяет не только подготовить наших детей к здоровому образу жизни, но и разовьет их творческое воображение. Аэробика - одна из эффективных форм повышения двигательной активности детей, повышает функциональные возможности сердечно - сосудистой, нервной и дыхательной систем, развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений. При составлении комплексов аэробикой для дошкольников я учитывала не только уровень подготовленности детей, но и особенности психики, слабую координацию движений. Поэтому комплексы доступны детям дошкольного возраста, с подобранной музыкой, а их содержание, в случае необходимости, можно передавать образно, в игровой форме. Детская аэробика поможет вашим детям развить двигательные навыки, улучшит их самочувствие и благоприятно скажется на общем морально-психологическом состоянии. Приобщение детей к кружку аэробикой позволит им в дальнейшем без боязни принимать участие в спортивных играх и соревнованиях. Разученные комплексы мы включаем в праздники и развлечения как показательные выступления.

Образовательная деятельность аэробикой в кружке вызывает у детей радость и восторг, дарит им свободу и радость движения, значительно улучшает самочувствие и надолго сохраняет хорошее настроение.

Характеристика разделов программы

Аэробика - это выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс. Образовательная деятельность оздоровительной аэробикой стимулируют работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Аэробная работа положительно влияет на иммунную систему, повышая тем самым устойчивость организма к простудным, инфекционным и другим заболеваниям. Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности танцевальной аэробикой. На них дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы образовательная деятельность была более интересной и насыщенной, изготовили для детей индивидуальные снаряды — степы.

Степ - аэробика с использованием степ платформы. Имитируется подъем по лестнице. Прекрасная нагрузка на мышцы бедра и ягодиц.

Упражнения на степах обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры. это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений. Воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др. Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство степ - аэробики — ее оздоровительный эффект. Один комплекс степ-аэробики, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

«Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

Стретчинг - комплекс упражнений для растягивания определённых мышц, связок и сухожилий. Благодаря ему увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Упражнения игрового стретчинга охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. В комплекс включена игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения.

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокой оздоровительное действие на весь организм.

Дыхательные упражнения - комплекс упражнений позволяющий задействовать значительную часть легких, благодаря чему в кровь поступает больше кислорода.

Релаксационная гимнастика - метод физического воздействия на мышечный тонус с целью снятия повышенного нервно-психического напряжения, выравнивания эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения.

Гимнастика с элементами Хатха-йоги доступна детям любой категории: с ослабленным здоровьем, с низким уровнем развития физических качеств, с проблемами в эмоционально-волевой сфере, с низкими адаптивными возможностями. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике Хатха-йоге основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Важная особенность Хатха-йоги - сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой. Кроме того, доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных приспособлений.

Физические упражнения Хатха-йоги улучшают кровообращение, помогают нормализовать работу внутренних органов, являются профилактикой нарушений опорно-двигательного аппарата и простудных заболеваний. Они способствуют не только физическому укреплению ребёнка, но и оздоровлению его психики.

Коммуникативные игры - это игры на развитие коммуникативных навыков детей (передача информации посредством языка, речи или иных знаковых систем в процессе межличностного взаимодействия).

Беседы о здоровье - это беседы, посвященные здоровому образу жизни.

Цель и задачи программы:

Цель: Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами оздоровительной аэробики, степ - аэробики.

Задачи:

Гармоническое развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки. Укрепление силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия.

Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей.

Содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Развитие творческих способностей.

Воспитание смелости, доброжелательности, выдержки.

Актуальность: В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. А также формирование мотивации физическими, аэробными упражнениями, в том числе к непосредственно образовательной деятельности физической культуры.

Оздоровительная аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность детей и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Практическая значимость программы по оздоровительной 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 оздоровительной 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.

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. В каждом комплексе решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, связки, которые необходимы для решения задач.

Программа по оздоровительной аэробике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает упражнения привлекательными. Аэробика даёт возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Новизна заключается в том, что она включает новое направление в здоровьесберегающей технологии; оздоровительную аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Отличительные особенности программы по оздоровительной аэробике основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Данная программа отличается от других программ тем, что образовательная деятельность проходят по нескольким видам оздоровительной аэробики (базовая аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг, силовая аэробика ).

Направленность программы: физкультурно - оздоровительная.

Возраст детей, сроки реализации

Программа рассчитана на детей с 4 до 6 лет.

Срок реализации: 2 года Первый год обучение 4 -5 лет;

Второй год обучение 5-6 лет.

Принципы создания программы

* Доступность:
* учёт возрастных особенностей;
* адаптированность материала к возрасту детей.
* Систематичность и последовательность:
* постепенная подача материала от простого к сложному;
* частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.
* Наглядность;
* Динамичность:
* интеграция программы в разные виды деятельности.
* Дифференциация:
* учёт возрастных особенностей;
* учёт по половому различию;
* создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа

жизни каждого ребенка.

Формы и режим занятий

Режим образовательной деятельности - 1 раза в неделю

Длительность образовательной деятельности:

средней группы не более 20 минут; старшей группы не более 30 минут.

Программа реализуется в форме специально - организованных дополнительных образовательных услуг во вторую половину дня.

Способ проведения образовательной деятельности - фронтальный, подгрупповой. Подгруппа в количестве 10-12 человек формируется в соответствии с уровнем физической подготовленности и состоянием здоровья детей. Для детей с ослабленным здоровьем рекомендованы занятия в малых подгруппах (5-6 человек) с целью обеспечения индивидуализации и дифференциации образовательного маршрута в рамках данной программы.

График учебного времени

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| группа | прод-ть | период-ть в неделе | Количество часов в неделю | количество часов в год |
| средняя | 20 мин. | 1 | 20 мин. | 20х32=11ч.40 мин. |
| старшая | 25 мин. | 1 | 30 мин. | 25х32=13ч. 30мин. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п | Тема  № комплекса | Кол-во часов в месяц | итого |
| 1 | №1 Сказка про Винни-Пуха  Занимаясь мы сможем сыграть сказку и выучить танцевальные движения. Тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы, развитие координации движений. "Дюймовочка” - комплекс упражнений на полу, развивающий силу и гибкость. "Котауси и Мауси” - стречинг.  Направлен на: повышение сократительной способности мышц;Увеличение эластичности мышц, сухожилий, связок;  Ускорение восстановительных процессов в мышце после интенсивной работы; Улучшение обменных процессов в мышце, обогащение кислородом. | Октябрь-4  Ноябрь-4  Декабрь-4 | 12 часов |
| 2 | №2 Стэп-аэробика«Физкульт-ура!»  Устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры, развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений. | Январь-4  Февраль-4  Март-4 | 12 часов |
| 3 | Танцевальная аэробика «Буратино» -  освоение техники основных базовых танцевальных шагов;   * закрепление связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; * совершенствовать умение 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. | Апрель-4  Май-4 | 8 часов |

Примерный комплекс степ-аэробики «Физкульт-ура!» (4-5лет) см. приложение 1.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п | Тема  № комплекса | Кол-во часов в месяц | итого |
| 1 | №1 Классическая - (базовая) аэробика «Весёлые кузнечики»   * продолжать ознакомление с общей структурой и содержанием ОД аэробикой (разминка, аэробная часть, заминка, стретчинг). * 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. * укрепление защитных сил организма. | Октябрь-4  Ноябрь-4  Декабрь-4 | 12 часов |
| 2 | №2 Стэп-аэробика«Цирковые лошадки»  Устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры, развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений. | Январь-4  Февраль-4  Март-4 | 12 часов |
| 3 | №3 Танцевальная аэробика «Горошинки цветные»   * совершенствовать связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; * учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; * совершенствовать умение выполнять прямой галоп, прыжки; * развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног; * развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления. | Апрель-4  Май-4 | 8 часов |

Примерный комплекс танцевальной аэробики «Буратино»(5-6лет) см.приложение 1.

Ожидаемый результат:

У детей сформирована правильная осанка;

Крепкие мышцы всех групп мышц, подвижность позвоночника;

Развито чувство равновесия.

Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;

Наблюдается снижение заболеваемости детей, посещающих кружок;

Сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;

Сформирован интерес к собственным достижениям;

Сформирована мотивация здорового образа жизни.

Методика обучения

Процесс обучения гимнастическим упражнениям можно условно разделить на три этапа:

начальный этап обучения упражнению (отдельному движению); этап углублённого разучивания упражнения; этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении (рассказ, показ, апробирование). Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким, выразительным и понятным, желательно в зрительном изображении.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую получил ребёнок при показе. Объяснение должно быть образным и кратким, с использованием гимнастической терминологии. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод обучения. Например, изучить сначала движения только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее освоение упражнения.

Успех начального этапа обучения зависит и от умелого и своевременного предупреждения и устранения ошибок. Это дополнительные и ненужные движения, несоразмеримость мышечных усилий и излишняя напряжённость основных мышечных групп, значительное отклонение от направления и амплитуды движений, искажение общего ритма упражнения. Данные ошибки являются характерными на стадии формирования умения.

При удачном выполнении упражнения целесообразно повторить его несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нём.

Этап углублённого разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей действий, усвоению ритма, свободного и слитного выполнения упражнения. На этом этапе основным является расчленённый метод обучения. Уточняются детали техники выполнения упражнения, ведётся работа по выявлению и устранению ошибок. Количество повторений упражнения в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом.

Этапом закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущее значение приобретают разучивания в целом, соревновательный и игровой. Повторение упражнения может

11

быть простым и вариативным. Простое повторение закрепляет основной вариант двигательного навыка. Вариативное выполнение придаёт двигательному навыку гибкость, пластичность, возможность использования в сочетании с другими движениями. В ЛПТ это может быть выполнение упражнений в другую сторону, с другой ноги, в различном построении, с дополнительными движениями, без музыкального сопровождения, но с сохранением ритма и темпа.

Положительные результаты даёт и соревновательный метод. На этом этапе необходимо совершенствовать выполнения упражнений. В ЛПТ при формировании осанки применяют упражнения сидя, стоя у стены, спиной и лицом к ней, то же у гимнастической стенки, держась за неё руками, с мешочком на голове, и только после этого оценивается качество правильной осанки в комбинациях и специальных комплексах, с различными движениями рук, головы и др.

В ЛПТ при внешней простоте движений и ярком выполнении упражнений под музыку иногда трудно применить всю этапность обучения. Дети торопятся и хотят сразу же овладеть движениями и сделать весь комплекс упражнений под музыку. Роль педагога состоит в формировании «школы движений», гимнастического стиля, показа выполнения упражнения с хорошей осанкой, амплитудой и техникой движений, сознательного отношения к обучению, не снижая значения коррекционно-профилактических задач. Это повышает интерес к ОД любой сложности, стимулирует к активному и творческому труду, эффективной адаптации организма детей.

Условия для реализации программы.

Г лавным условием для реализации программы является сам педагог-руководитель кружка. Он выступает в разных качествах: хореограф, физ.инструктор. Его живое слово, артистизм, умение наглядно показать мастерство аэробике, создать атмосферу общения является примером для обучающихся. Это дает возможность выявления и развития способностей и талантов у детей.

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов необходимы следующие условия:

Материальная база:

1. Спортивный зал
2. Коврики
3. Степы
4. Эспандеры

Вспомогательное оборудование:

Музыкальные диски Магнитофон Видеодиски Ноутбук

Форма (спортивная одежда: футболка, майка, шорты, кеды, чешки)

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов

Показатели динамики формирования интегративного качества «Физически развитый, овладевший основными двигательными навыками»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Ф.И. ребенка | Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений | Сформированность выполнения связок ОРУ под музыку | Сформированность навыков владения степом | Владение основными приемами дыхательной гимнастики, самомассажа, | Сформированность навыка выполне-ния упражнений суставной гимнастики и стретчинга |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |

Мониторинг проводиться 2 раза в год (январь, май). В процесса наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему. низкому.

Высокий - выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого

Средний - выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого

Низкий - выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные - в совместной со взрослым деятельности

Общая структура образовательной деятельности

Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение трёх месяцев,

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| некото | рые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться. | | | |
| Часть  образовательной  деятельности | Направленно сть и  продолжител ьность части  образовательной  деятельности | Зона  воздействия  и  направленно  сть  упражнений | Основные  упражнения | Указания |
|  | 1 .Разминка; разогревание (Werm up). 5­10 мин. | 1.Локальные  (изолированн  ые)движения  частями тела;  совмещения,  движения для  обширных  мышечных  групп. | Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой; полуприседы, выпады, движение туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками. | Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой; Упр-я на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды. |
| 2.Стретчинг- упражнения на гибкость (Stretching) | 2.Изолирован ные движения для мышц бедра и голени. | Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы. | Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бёдра, без использования махов и пружинящих движений. |
|  | 1 .Аэробная часть  (Aerobics). 20­25 мин. | 1.Аэробная разминка (3-7 мин.) | Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками. | Разучивание танцевальных соединений в сред. Темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях. |
| 2. «Аэробный пик» (10-15 мин.) | Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки с | Выполнение сочетаний - «блоков» упражнений на месте и с |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | сочетании с  движениями  руками. | перемещениями в разных  направлениях,  увеличение  нагрузки,  амплитуды и  интенсивности  движений. |
| Э.Первая аэробная «заминка» (2­3 мин). | Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками; сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бёдра. | Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений; движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется. |
| 2.Упражнения на полу (Floor work)^rnHec (5-7 мин.) | 1.Упражнения для мышц туловища, бедра. | В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины; приводящих и отводящих мышц бедра. | Выполнять от 1 до 3 серий по 5-10 раз повторений движений, в зависимости от уровня  подготовленности  ребёнка. |
| 2.Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. | Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях. | Можно использовать упражнения с утяжелителями,амо ртизаторами, на тренажерах. |
| 3.  Заключительная | «Вторая заминка» - «остывание»С нижение нагрузки (Cool down) 2-5 мин. | «Г лубокий  стретч».  Упражнения  на гибкость,  «общая  заминка». | Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голеней, мышц груди, рук и плечевого пояса. | В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением. |

Техника безопасности для сохранения правильного положения тела во время степ-аэробики необходимо:

* держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
* избегать перенапряжения в коленных суставах;
* избегать излишнего прогиба спины;
* не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
* при подъеме или опускании со степ-доски всегда использовать безопасный метод подъема;
* стоя лицом к степ-доски, подниматься, работая ногами, но не спиной;
* держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

Основные правила техники выполнения степ -тренировки

* выполнять шаги в центр степ-доски;
* ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
* опускаясь со степ-доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ-доски;
* не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ-доски, стоя к ней спиной;
* делать шаг с легкостью, не ударять по степ-доски ногами.

Литература

1. Колесников С.В. « Детская аэробика» Методика , базовые комплексы. Ростов на Дону.; Феникс, 2005г.157 ст. ( илюст.) Школа развития
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. - М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. - 72 с.
3. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42-43.
4. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. - Мн: БГУФК, 2005. - 100 с.
5. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. - М., 1982, 95с.
6. Гусева Т.А. «Вырастай - ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004, 211с.
7. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т..6 Гимнастика. Ритм. Пластика. - Минск. 1997, 124с.
8. Конорова Е.В. Ритмика. - М., 1987, 59с.
9. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. - «ДТД», 1993, 81с.
10. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду., ПиПФК, - 1995.
11. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Данце»:Танцевально - игровая гимнастика для детей. - СП . Детство-пресс., 2010.
12. 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
13. М.Ю.Картушина. Оздоровительные занятия 5-7лет -М.:Сфера,2000
14. Е.Н.Вареник. физкультурно - оздоровительные занятия 5-7летМ.:ТЦ Сфера,2009

Приложение 1

Примерный комплекс степ-аэробики «Физкульт-ура!» (4-5лет)

Степы расположены в хаотичном порядке.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки опущены к плечам, кисти сжаты в кулаки.
2. Шагать со степа на степ, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе с поворотами вокруг себя и со свободными движениями рук. (Повороты в одну и другую сторону.)
5. «Крест» (см. выше). (Повторить 2 раза.)

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть левой кистью по правому плечу, а правой — по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону чередуется с приседанием. Одновременно руки поднимают вперед.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шагать со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Ходьба врассыпную переменным шагом, руки производят танцевальные движения (2 раза).
6. Сидя на степе, скрестить ноги, руки на поясе. Наклоны вправо-влево.
7. И.п. — то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.
8. Стоять на коленях на степе, руки на поясе ; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.
9. Ходьба на степе с интенсивной работой руками.
10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении
11. Кружение на степе, руки в стороны. Движение в одну и другую сторону.
12. Повторить № 10.
13. Кружение с закрытыми глазами.
14. Шаг на степ, со степа.
15. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.
16. Повторить № 1.
17. Легкий бег на степе чередуется с ходьбой. (2 раза.)
18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе, ноги врозь — на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.
19. Шаг на степ со степа.
20. Повторить № 18 в другую сторону.
21. Ходьба на степе.
22. Подвижная игра «Физкульт-ура!»

Правила игры. Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. 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 наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повторить 3 раза.)

1. Игры и упражнения на релаксацию.

Примерный комплекс танцевальной аэробики (5-6 лет)

«В небе облака»

Подготовительная часть. *Упражнение с шагами.*

И. П. -- основная стойка.

Вступление

1. II 1 - основная стойка.

16 111—tv 1 ходьба на месте, по окончании приставить ногу, руки в стороны.

Первый куплет

1. часть1 -3- три шага вперед с левой ноги с круговыми движениями руками книзу.
2. — приставить правую ногу, руки в стороны

5—7 — три шага назад с правой ноги с круговыми движениями руками кверху.

8 — приставить левую ногу, руки в стороны

1. часть: 1—4 — повторить движения счета 1—4.

5—7 — три шага назад с правой ноги, поочередно сгибая и разгибая то правую, то левую ногу, правую руку поднимать над головой на каждый шаг 8 — приставить левую ногу, руки на пояс.

1. 1-2-приставной шаг вправо с круговым движением вперед собой согнутой правой рукой вправо, кисть кверху от себя («малый круг»).

3-4-приставной шаг влево с круговым движ-ем левой руки влево, пов. дв-я сч.1-2. 5—8 — повторить движения 1—4 в другую сторону

1. часть: Повторить упражнения III части в левую сторону.

V—VIII части: Повторить упражнения I—Участей.

Припев

1. часть: 1—2 — приставной шаг вправо с хлопком рук перед собой.

3—4 — повторить движения счета 1—2 в другую сторону.

1. — шаг правой ногой вперед в сторону, руки к правому плечу, ладони вместе.
2. — шаг левой ногой вперед, в сторону, руки к левому плечу, ладони вместе
3. — шаг правой ногой назад, руки к правому бедру, ладони вместе.
4. — шаг левой ногой назад, руки к левому бедру (У-степ),ладони вместе
5. часть: Повторить упражнения I части.

III—IV части: Повторить упражнения I—II частей.

Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева.

Третий куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева.

Возможны варианты выполнения упражнений в куплетах последовательно: Первый куплет:

I—II части: ходьба вперед, назад без движений рук.

III—IV части: приставные шаги, руки на пояс.

Второй куплет:

I—II части: ходьба на месте с движениями рук.

III—IV части: приставные шаги с малым кругом рук.

Третий куплет:

I—II части: упражнения с шагами с продвижением и с движениями рук.

III—IV части: приставной шаг с большими кругами рук

«Горошинки цветные»

*Основная часть:* Упражнение направлено на развитие подвижности (гибкости) различных суставов. Характер упражнения танцевальный, ритмичный.

Вступление

И.П.— основная стойка

I—II части: 1—16 — шестнадцать шагов на месте с хорошей отмашкой рук

1. 1 — полу присед, носки врозь, руки согнуть вперед, предплечья в стороны 2 — встать, носки вместе, предплечья вперед

3—4 —повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

1. 1 — полу присед, пятки врозь, руки согнуты вперед, локти в стороны 2 — встать пятки вместе, локти вниз.

3—4 —повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4, вставая.

1. 1—4 —присесть, колени на каждый счет вправо, влево, вправо, влево, руки работают как при ходьбе.

5—8 — повторить движения счета 1—4, вставая.

VI1—4 — в стойке на прямых ногах, поворот туловища на каждый счет вправо, влево, вправо, влево, руки в стороны, кисти кверху.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

VII 1— полу присед, руки на бедра, пальцы вперед, локти резко назад, прогнуться

1. согнуться в полу приседе, локти резко вперед
2. 4 — повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

VIII часть: 1 — встать, правое плечо вверх, левое плечо вниз, руки вниз, кисти вниз.

1. — левое плечо вверх, правое плечо вниз.
2. — правое плечо вверх, левое плечо вниз.
3. — левое плечо вверх, правое плечо вниз — «коромысло»
4. —8 — повторить движения счета 1-4, принять О.С.

Первый куплет

1. 1 — 2—в полу приседе колени вправо, два потряхивания кистями у левого бедра, руки полусогнуты.

3—4 — колени влево, два потряхивания кистями у правого бедра.

5—6 — колени вправо, два потряхивания кистями у левого плеча.

7—8 — колени влево, два потряхивания кистями у правого плеча.

1. 1 — полу присед на левой, правую ногу, согнутую махом вперед- влево, отвести до касания локтя левой согнутой руки.
2. — правую ногу разогнуть в сторону на носок 3—4 —повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

1. Повторить движения части II с другой ноги и руки, затем встать в основную стойку.

Припев

1. часть: 1 — левую руку согнуть вперед, кисть вниз.

2 — правую руку согнуть вперед, кисть вниз

1. левую руку разогнуть вниз, кисть вверх.
2. правую руку разогнуть вниз, кисть вверх
3. — левую руку согнуть в сторону, кисть вниз.
4. — правую руку согнуть в сторону, кисть вниз.
5. левую руку разогнуть вниз, кисть вверх.
6. правую руку разогнуть вниз, кисть вверх
7. 1—2 —два пружинистых сгибания левого колена с двумя касаниями кистями

левого плеча, ладони вместе («лодочкой»).

3—4- пов. движения1-2, сгибая правым коленом,и касаясь кистями правого плеча.

1. 6 — два пружинистых сгибания левой ноги с небольшим наклоном вперед и двумя касаниями кистями левого колена, ладони вместе.

7—8 — пов. движения 5-6, сгибая правую ногу и касаясь кистями правого колена. III—IV части: Повторить движения части 1—II.

Проигрыш. Повторить упражнения вступления, VII и VII части.

Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева.

Проигрыш. Повторить упражнения вступления, VII и VIII части.

Третий куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева и еще раз II часть.

Проигрыш. Повторить упражнения вступления VII и VIII частей два раза. В конце упражнения принять полу присед, полусогнутые руки в стороны, кисти кверху.

«Жаворонок»

Заключительная часть. Оно способствует расслаблению мышц, мягким и слитным движениям. Упражнение носит образный характер.

Первая часть

И.П.— основная стойка.

1. часть: 1—2 — приставной шаг вправо в стойку на носках, руки дугами наружу, в стороны-кверху.

3—4 — опуститься на всю стопу с вибрацией кистью, сгибание - разгибание- 4 р.

5—6 — круглый полу присед, руки расслабленно вниз с крестно 7—8 — руки расслаблены вниз в стороны.

1. часть: пов. упр-я части I, выпрямляясь и вставая с приставным шагом влево.
2. часть: 1—2 — встать, выпрямиться, правую руку плавно поднять вверх.

3—4 — полу присед, левую руку плавно вверх, правую руку вниз.

5 — встать, руки влево.

Вторая часть

1. часть: 1—2 —приставной шаг вправо с круговыми движениями рук книзу, вправо.

3—4 — пружинистый шаг вправо, руки дугами книзу-вправо.

5—6 — пружинистый полу присед, встать на левую ногу, права в сторону на носок с расслабленным махом рук влево.

7—8 — повторить движения счета 5—6 в другую сторону.

1. часть: Повторить упражнения части I с приставным шагом влево.
2. часть: 1—4 — поворот направо на 360° переступанием на носках, руки в стороны и вправо.

5—6 — опуститься на всю стопу с поворотом туловища налево, руки расслабленно вниз.

7—8 — поворот туловища направо, руки расслабленно вниз.

1. часть: Повторить упражнения части III в другую сторону.

I 1—2 —приставной шаг с правой ноги вперед в стойку на носках, руки вперед, кверху

3—4 — опуститься на всю стопу, потряхивая кистью руки 5—6 — круглый полу присед, руки расслабленно вниз и назад.

7—8 — руки расслабленно вниз и вперед.

1. часть: 1—2 — приставной шаг с левой ноги назад в стойку на носках, руки назад-книзу.

3—4 — опуститься на всю стопу, потряхивая кистью руки.

5—6 — круглый полу присед, руки расслабленно вниз и вперед.

7—8 — руки расслабленно вниз и назад.

1. часть: 1—2 —упор, стоя на левом колене 3—4 — упор, стоя на коленях

5—6—сед на коленях с упором на предплечья спереди 7—8 — расслабиться в этом положении.

1. 1—2 — с небольшим поворотом туловища направо, правую руку в сторону с вибрацией кистью.

3—4 — принять И. П., затем повторить движения счета 5—6 части III.

5—8 — повторить движения счета 1—4 с другой руки.

1. часть: 1—2 — стойка на коленях, руки вверх 3—4 — удерживать это положение.

5—8 — по сегментное расслабление рук.

1. часть: 1 —2 — упор, стоя на коленях.

3—4 — упор, стоя на правом колене.

5—8 — через упор присев встать в основную стойку.

Первая часть. Повторить упражнения первой части.

Вторая часть. Повторить упражнения второй части (I- полностью, I-части I, II). Третья часть. Повторить упражнения первой части I и II, затем встать в основную стойку.

Коммуникативная игра «Фонарик»

Релаксация «Волшебный сон»