

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Когалыма «Колокольчик»

ПРИНЯТО

Протокол заседания  
педагогического совета  
от 30.08.2017 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего  
МАДОУ «Колокольчик»  
от 30.08.2017 г. № 133/2

Программа дополнительного образования  
по укреплению здоровья детей.  
«Ритмическая гимнастика»

Разработчики программы:  
педагог дополнительного образования  
Костина О.В.  
инструктор по ФИЗО  
Ситников Е. В.

Программа рассчитана на детей 5-7 лет  
Срок реализации программы 1 год

г. Когалым 2017 г.

## Содержание:

### I Целевой раздел

1.1.	Пояснительная записка.....	стр. 3
1.2.	Цель и задачи реализации программы.....	стр. 6
1.3.	Принципы и подходы к реализации программы.....	стр. 7
1.4.	Этапы реализации программы.....	стр. 8
1.5.	Организационные и методические особенности программы.....	стр. 9
1.6.	Возрастные особенности детей.....	стр. 13
1.7.	Целевые ориентиры.....	стр. 14

### II Содержательный раздел

2.1.	Содержание образовательной деятельности.....	стр. 15
2.2.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы. Основные формы организации с детьми.....	стр. 17
2.3.	Педагогические условия реализации программы.....	стр. 22
2.4.	Перспективно-тематическое планирование.....	стр. 27
2.5.	Педагогическая диагностика освоения программы.....	стр. 30
2.6.	Взаимодействие с семьями воспитанников.....	стр. 32
2.7.	Способы и направления поддержки детской инициативы.....	стр. 33

### III. Организационный раздел

3.1.	Материально-техническое обеспечение программы.....	стр. 35
3.2.	Методическое обеспечение программы.....	стр. 36
3.3.	Коррекционная направленность деятельности.....	стр. 37
3.4.	Организация развивающей предметно – пространственной среды.....	стр. 38
	Заключение.....	стр. 39
	Литература.....	стр. 40

## I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спроектирована с учётом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников.

Программа определяет цели, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени дошкольного образования.

При разработке данной программы использовались следующие нормативно - правовые документы:

#### **Федеральный уровень**

- Федеральный закон «Об образовании в РФ».
- Постановление главного государственного врача РФ « Об утверждении Сан ПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»
- Приказ Министерства образования и науки РФ об утверждении ФГОС ДО.
- Приказ Минобрнауки России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательная программа ДО.

#### **Локальные акты**

- Устав МАДОУ «Колокольчик»
- Программа развития МАДОУ «Колокольчик»
- Основная образовательная программа дошкольного образования МАДОУ «Колокольчик»

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

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

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

По функциональному предназначению программа является физкультурно - оздоровительной; по форме организации - кружковой; по времени реализации - годичной.

Программа кружка «Ритмическая гимнастика» разработана на основе методических разработок:

- Программа по ритмической пластике для детей Бурениной А.И. «Ритмическая мозаика», для детей 3–7 лет, издание третье, переработанное и дополненное в соответствии с ФГОС, рекомендованной Министерством образования РФ,

- Учебно-методического пособия 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,
- Пособия Ивановой О.А., Шарабаровской И.Н. «Занимайтесь ритмической гимнастикой».

Программа направлена на целостное развитие личности детей 5-7 лет, разработана в контексте ФГОС, включает все необходимые разделы: содержание психолого-педагогической работы с детьми на основе музыкально-ритмической деятельности, рекомендации к организации педагогического процесса, планированию работы и проведению мониторинга. В отличие от существующих программ по ритмической гимнастике, перечисленных выше, данная программа предусматривает использование преимущественно гимнастических упражнений по аэробике и фитбол-аэробике.

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

**Актуальность** программы состоит в том, в настоящее время ведущим элементом современной государственной системы физического воспитания является ритмическая гимнастика. Основу ритмической гимнастики составляют физические и танцевальные упражнения различной направленности, выполняемые в согласовании и взаимосвязи с музыкой, передавая ее ритм, характер с помощью движений. Ритмическая гимнастика в своем роде уникальна. Она базируется на огромном арсенале движений. Упражнения ее направлены на работу, а, следовательно, на развитие всех мышц и суставов.

В аэробике и фитбол-аэробике музыка и движения непрерывно связаны, так как музыка позволяет задавать нужный темп, музыкальный ритм, создаёт иллюзию развития движений. Аэробика и фитбол-аэробика являются эффективным лечебным средством, их задача состоит в том, чтобы с помощью системы физических упражнений под музыку стимулировать выполнение коррекционных задач, так как музыка является катализатором всех двигательных актов. Во время движений под музыку регулируются процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, стимулируется память и внимание, нормализуются эмоционально-волевые процессы.

**Программа** основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

**Педагогическая целесообразность** Аэробика и фитбол-аэробика способствуют более быстрому приведению организма в рабочее состояние, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение дня, совершенствованию координации нервно-мышечного аппарата, деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Особенность аэробики и фитбол-аэробики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В них используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на детский организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно – сосудистую систему; наклоны и приседания - на двигательный аппарат, методы релаксации и внушения - на центральную нервную систему. Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах, беговые серии - выносливость, танцевальные - пластичность и т.д. В зависимости

от выбора применяемых средств занятия аэробикой могут носить преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер. Наряду с улучшением функций опорно-двигательного аппарата (увеличением силы мышц, подвижности в суставах, гибкости) возможно и повышение уровня общей выносливости, но в значительно меньшей степени, чем при выполнении циклических упражнений. Ведущая роль в этом принадлежит циклическим упражнениям, обеспечивающим развитие аэробных возможностей и общей выносливости у детей. Все перечисленные выше формы оздоровительной физической культуры не только доставляют детям большое удовольствие, но и положительно влияют на организм ребенка.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:** - физическое развитие ребенка через приобщение к пластической аэробике и физическим упражнениям с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности и развития старших дошкольников.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- создать условия для развития познавательного интереса к физическим упражнениям;
- создать условия для овладения элементарными знаниями: техники выполнения движений, правил гигиены, сохранения и укрепления здоровья;
- учить различать основные направления музыкального искусства (классическая, народная музыка, музыка современных ритмов);
- в процессе разучивания движений активизировать эмоциональное восприятие музыки, ее настроение, характер, художественный образ.

**Развивающие:**

- развитие физических качеств (выносливости, координации, силы, быстроты, гибкости);
- развитие музыкального слуха и чувства ритма;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- раскрытие творческого потенциала детей;
- развитие психических процессов: памяти, внимания, восприятия, воображения, мышления на основе усложнения заданий;
- развитие личных качеств детей (самостоятельности, ответственности, активности и т.д.).

**Воспитательные:**

- воспитывать желание научиться управлять своим телом под музыку;
- воспитывать культуру общения в процессе совместной деятельности;
- совершенствовать такие качества как дисциплинированность, выдержка, творческая активность, инициатива, самостоятельность;
- воспитывать чувство такта.

### 1.3. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К РЕАЛИЗАЦИИ 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 (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, труд, познание, коммуникация, чтение художественной литературы, художественное творчество, музыка) 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 учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей. При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка.
- 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).

#### 1.4. ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

**На первом этапе** обучения проводится первоначальное разучивание упражнения, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом. С этой целью используются показ, объяснение и практическое опробование. У детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику, и мышечными ощущениями.

**На втором этапе** углубленного разучивания движения большее место занимают имитация, зрительные, звуковые ориентиры. Словесные методы используются в виде коротких указаний. Хороший эффект при отработке отдельных элементов техники дают упражнения, выполняемые без контроля зрения, на основе мышечных ощущений.

**Задача третьего этапа** — закрепление навыка и совершенствование техники его, а также выработка умения применять изученное движение в различных условиях. При этом упражнения проводят в игровой и соревновательной форме.

Постепенно самостоятельность детей возрастает, и они выполняют упражнения с небольшой помощью педагога или с поддержкой за предметы.

## 1.5. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

### Особенности программы

Занятия по программе с дошкольниками организованы в рамках дополнительных кружковых занятий. Программа рассчитана на один год обучения. Обучение проходит через музыкально - ритмические движения. Это дает возможность более глубоко познакомить воспитанников с техникой выполнения различных движений и отработать их практически.

Данная программа адаптирована для дополнительных занятий с детьми, имеющими проблемы в развитии (психофизические, речевые), с учетом их индивидуальных особенностей развития, с использованием элементов релаксации, игр на развитие двигательной памяти, внимания, элементы дыхательной гимнастики. Одна игра (релаксация, дыхательная гимнастика) берется на 2-3 недели, потом меняется.

По программе занимаются дети в возрасте от 5 до 7 лет. Такой возрастной состав детей позволяет строить работу рационально, преподносить материал с усложнениями и обеспечить возможность индивидуального подхода. Состав группы постоянный.

Главными компонентами сюжетно - ролевой ритмической гимнастики являются: движение, музыка, игра и сюжет.

Компонент Движение направлен в основном на развитие физических качеств, координационных способностей и функциональных возможностей организма ребенка. Для этого используются:

- Основные виды движений (ходьба, бег, равновесие);
- Упражнения основной гимнастики (ОРУ, строевые);
- Акробатические (кувырок вперед, «Мостик», «Лодочка», «Рыбка»);
- Художественной гимнастики (упражнения с мячом, волнообразные движения корпусом, руками);
- Народного танца;
- Хореографии (основные позиции рук и ног);
- Мимические упражнения и жесты;
- Элементы пальчиковой гимнастики.

Музыка создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, передать выразительно ее характер. В качестве музыкального оформления используются фонограммы музыкальных сказок.

Игра является основной формой познавательной деятельности детей дошкольного возраста, которая активизирует мыслительные процессы и двигательные возможности ребенка, а также создает положительный эмоциональный фон занятий. Сюжет сказок способствует развитию выразительности движений, жестов и мимики.

Структура занятий:

1. Организационный момент – эмоциональный настрой детей на занятие, дыхательная гимнастика (2 мин).
2. Знакомство и обрабатывание музыкально-ритмических движений (20-25 мин).
3. Музыкально-ритмическая игра – развитие творческих способностей, развитие памяти, внимания, релаксация, дыхательная гимнастика, выход из сказки (3-5 мин).

### Организационные и методические особенности программы

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используется 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

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Отсутствие оздоравливающего эффекта при занятиях физическими упражнениями чаще всего связано с ошибками в методике этих занятий и наиболее распространенной из них является или недостаточная, или чрезмерная доза физической нагрузки. Нагрузка должна быть оптимальной.

Отклонения от методических норм проведения занятий оздоровительной аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий. Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной методике.

1. Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.
2. Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.
3. Метод повторений.
4. Метод музыкальной интерпретации.

1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.)

2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки.

При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

5. Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

6. «Калифорнийский стиль». Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях

Характеристика разделов программы по «Веселой аэробике»:

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

Раздел «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.

Раздел «Танцевальные шаги» направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно - подражательные движения, танцевальные этюды.

Раздел «Акробатические упражнения» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

Раздел «Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики.

Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Упражнения в разработанных комплексах, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

Подбор музыкального сопровождения:

- наличие четкого ударного ритма;
- чередование медленного и быстрого темпа.

Применение разнообразных форм, средств, методов физического воспитания имеют единую целевую направленность – это развитие координационных способностей старших

дошкольников. Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

Продумывая содержание занятий аэробикой необходимо учитывать морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдать при этом основные физиологические принципы: рациональный подбор упражнений; равномерное распределение нагрузки на организм; постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Упражнения для аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной, основной и заключительной части.

Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Один комплекс аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение трех месяцев; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться. Частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 ударов в минуту.

Основной формой обучения аэробики является проведение занятий с использованием современной методики, дидактических игр, игровых приемов 2 раза в неделю, во вторую половину дня.

Организуя тренировку, нельзя забывать о технике безопасности и физической нагрузке для детей определенного возраста, ее распределении с учетом состояния их здоровья, уровня физической подготовленности. Так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными. Техника аэробики предполагает постоянное поддержание правильной осанки. Поэтому очень важно напоминать детям о необходимости сохранения правильного положения тела. Во время всех движений. Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений.

## 1.6. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ

Возраст 5-7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей пятого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников старшей и подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела - 17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни 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 пяти-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 аэробикой 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 пяти-шести лет в среднем - 1100—1200 см<sup>3</sup>, 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».

## 1.7. ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ

Целенаправленная работа позволит достичь следующих результатов:

- ❖ Сформировать навыков правильной осанки;
- ❖ Сформировать правильного речевого дыхания.
- ❖ Развить двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- ❖ Сформировать умение ритмически согласованно выполнять движения под музыку.
- ❖ Выработать четкие координированные движения во взаимосвязи с речью.
- ❖ Воспитать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- ❖ Воспитать чувство уверенности в себе.

## II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

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.

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 движений аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание движений, связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. Движения 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 объём 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 воспитанников.

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 занятия является 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 этап занятия включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства воспитанников растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях. В отличие от всего занятия,

заключительный этап создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера. Этап 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 воспитанников 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.

### Общая структура образовательной деятельности

Часть занятия	Напр-ть и продол-ть части занятия	Основные упражнения	Указания
1.Подготовительная	1.Разминка 5-10 мин.	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой; полуприседы, выпады, движение туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками.	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой;
	Стретчинг-упражнения на растяжку.	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бёдра, без использования махов и пружинящих движений.
2.Основная	2.Аэробная часть 20-25 мин.	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы, танцевальные комбинации, бег, прыжки в сочетании с движениями рук.	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями с постепенным увеличением нагрузки, амплитуды и интенсивности движений.
3.Заклучительная	«Заминка» и «релаксация» 2-5 мин.	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса.	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.

## 2.2 ОПИСАНИЕ ВАРИАТИВНЫХ ФОРМ, СПОСОБОВ, МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ. ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ.

Эффективность формирования двигательных навыков во многом зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. Различают три группы методов: наглядные, словесные и практические.

К этой группе методов относятся показ упражнений, использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, кинограммы, диафильмы, кинофильмы, кинокольцовки), имитации (подражания), зрительных ориентиров, звуковых сигналов, помощи.

**Показ упражнений.** При показе у детей через органы зрения создается зрительное представление о физических упражнениях. Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями. Упражнение демонстрируется несколько раз. Чтобы создать у ребенка правильное зрительное представление о физическом упражнении и побудить к его наилучшему выполнению, нужно показывать движение на высоком техническом уровне, т. е. в полную силу, в нормальном темпе, с подчеркнутой легкостью. После этого упражнение объясняют в целом и еще раз показывают.

В дальнейшем показ используется для создания зрительных представлений об отдельных элементах техники упражнения. И перед показом детям сообщают, на какой элемент им следует обратить внимание. По мере усвоения упражнения (если это возможно) прибегают к частичному показу, т. е. к показу того элемента техники, который осваивается на данном занятии. Когда у детей уже создалось правильное зрительное и мышечно-двигательное представление о движении, целесообразно вызывать словом его образ, активизируя при этом мышление ребенка.

Важно правильно выбрать место, чтобы показываемое упражнение было видно всем детям. Например, общеразвивающие упражнения целесообразно показывать стоя на возвышении и в некотором отдалении от группы, впереди ставить детей маленького роста. Наиболее сложные упражнения следует показывать в разных плоскостях, чтобы создать правильное представление о положении туловища, ног, рук.

В процессе обучения полезно давать детям задание наблюдать за своими товарищами и отмечать качество выполнения упражнений.

К показу упражнений следует привлекать и детей: когда движение выполняется их сверстниками, дети могут лучше рассмотреть положение отдельных частей тела; кроме того, у детей возникает интерес к разучиваемому движению, появляется уверенность, желание самим выполнить упражнение как можно лучше.

Использование наглядных пособий. Для уточнения техники упражнений используются наглядные пособия в виде плоскостных изображений (картины, рисунки, фотографии, кинограммы, диафильмы), а также кинофильмы, кинокольцовки.

Наглядные пособия целесообразно показывать в свободное от занятий время. Рассматривая их, дети уточняют свои зрительные представления о физических упражнениях, правильнее выполняют их на занятиях и точнее изображают в своих рисунках.

**Имитация.** Подражание действиям животных, птиц, насекомых, явлениям природы и общественной жизни занимает большое место при обучении детей упражнениям. Известно, что дошкольнику свойственна подражательность, стремление копировать то, что он наблюдает, о чем ему рассказывают, читают. Подражая, например, действиям зайчика,

мышки, дети входят в образ и с большим удовольствием выполняют упражнения. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, что способствует закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости.

Образы, соответствующие характеру разучиваемого движения, помогают создавать о нем правильное зрительное представление. Например, для выполнения прыжков на двух ногах, продвигаясь вперед, педагог использует образ воробышка. Образы, которые не полностью соответствуют характеру разучиваемого движения (прыгать как зайчики), применяются для того, чтобы дети с большим интересом выполняли физические упражнения. Такие образы используются после того, как движение в основном освоено, т. е. при закреплении двигательных навыков.

Имитация широко используется при освоении общеразвивающих упражнений и таких движений, как ходьба, бег и др. Дети могут подражать движениям, повадкам животных (медведь, лиса, зайчик и др.), птицам (гусь, петух, курица-наседка, воробышек, цапля), насекомым (бабочка, жук, муха, комар, пчела, гусеница), растениям (цветок, трава и др.), различным видам транспорта (поезд, трамвай, автомобиль, самолет), трудовым операциям (колка дров, полоскание белья, резание ножницами и др.).

**Зрительные ориентиры** (предметы, разметка пола) побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более энергичному выполнению упражнений. Например, яркие игрушки стимулируют детей к ходьбе, ползанию. Задание коснуться предмета, подвешенного выше поднятых рук, побуждает ребенка увеличить силу толчка и подпрыгнуть на соответствующую высоту; задание при наклонах достать руками носки ног способствует увеличению амплитуды движения. Зрительные ориентиры используют обычно после того, как у детей уже создано общее представление о разучиваемых движениях.

**Звуковые ориентиры** применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, для фиксирования правильного выполнения упражнения. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальные аккорды, удары в бубен и барабан, хлопки в ладоши и пр.

Помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения положения отдельных частей тела, для создания правильных мышечных ощущений.

**Словесные методы.** Данной группе методов относятся название упражнения, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и др. Словесные методы активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.

Известно, что временные связи устанавливаются в коре головного мозга быстрее и прочнее, когда мышечно-двигательный раздражитель сочетается с речедвигательным. Благодаря такому сочетанию в дальнейшем легко удастся оживить след зрительного образа движения путем оживления следа словесного обозначения (название упражнения вызывает отчетливое представление о нем). И наоборот, при наблюдении за выполнением упражнений оживляется след словесного обозначения.

С помощью слова детям сообщают знания, дают задания, повышают интерес к их выполнению, анализируют и оценивают достигнутые результаты.

**Название упражнения.** Многие упражнения имеют условные названия, которые в известной мере отражают характер движения.

Педагог, показывая и объясняя упражнение, одновременно указывает, на какое действие оно похоже, и называет его. После того как упражнение будет в основном освоено, педагог только называет его.

Название вызывает зрительное представление о движении, и дети правильно его выполняют. Названия сокращают время, которое тратится на то, чтобы объяснить упражнение или напомнить, как надо его выполнять.

**Описание** — это подробное и последовательное изложение особенностей техники выполнения разучиваемого движения. Описание, необходимое для создания общего представления о движении. Словесное описание нередко дополняется показом упражнения. Описание позволяет словесно обозначить основные элементы техники движений и создать четкое представление о них.

**Объяснение** используется при разучивании упражнения. В объяснении подчеркивается существенное в упражнении и выделяется тот элемент техники, к которому нужно привлечь внимание на данном занятии. Постепенно у детей создается представление о каждом элементе.

Объяснение должно быть кратким, точным, понятным, образным, эмоциональным. Содержание объяснений изменяется в зависимости от конкретных задач обучения, подготовленности детей, их возрастных и индивидуальных особенностей. При объяснении следует ссылаться на уже известные упражнения. Это активизирует мышление ребенка, и он быстрее, точнее воспринимает изучаемое движение. Дети привлекаются к объяснению физических упражнений, как правило, при закреплении двигательных навыков.

**Пояснения** применяются с целью направить на что-то внимание или углубить восприятие детей, подчеркнуть те или иные стороны разучиваемого движения. Пояснение сопровождает показ или выполнение физических упражнений. Слово в данном случае играет дополнительную роль.

**Указания.** При разучивании движений, закреплении двигательных навыков и умений слово применяется и в виде коротких указаний, которые могут быть использованы для уточнения задания; напоминания, как действовать; для предупреждения и исправления ошибок у детей; оценки выполнения упражнений (одобрение и неодобрение); поощрения.

Указания могут даваться как до выполнения упражнения, так и вовремя его. В первом случае они применяются как способ предварительного инструктирования. Во втором случае педагог оценивает правильность выполнения заданий. Оценка качества выполнения способствует уточнению представлений детей о движении, помогает формированию умения замечать ошибки у себя и у сверстников.

**Команды. Распоряжения.** Под командой понимается произносимый педагогом устный приказ, который имеет определенную форму и точное содержание. Эта форма речевого воздействия отличается наибольшей лаконичностью и повелительным тоном. Команда относится к числу основных способов прямого руководства (экстренного управления) деятельностью детей. Цель команды — обеспечить одновременное начало и конец действия, определенный темп и направление движения.

Команда состоит из двух частей: предварительной и исполнительной. В предварительной части указывается, что надо делать и каким способом, в исполнительной — заключен сигнал к немедленному выполнению действия.

Важно научиться правильно подавать команду, т. е. умело акцентировать слова, варьировать силу и интонацию голоса. Предварительная часть команды подается протяжно, затем делается пауза, и после нее громко, отрывисто, энергично произносится исполнительная часть.

При подаче команды педагог обязан стоять в положении «смирно». Его уверенный тон, подтянутость, отчетливость команды дисциплинируют, организуют детей, заставляют их быстро и четко выполнять задание.

Распоряжения отличаются от команды тем, что их формулирует сам педагог. Но подаются они также в повелительной форме. Распоряжения используются и для выполнения заданий, связанных с подготовкой места для занятий, раздачей и сбором спортивного инвентаря.

Когда упражнение проводится под музыку, то предварительная часть команды (распоряжения) называется словами, а исполнительную часть (сигнал к исполнению) заменяет первый музыкальный аккорд.

**Вопросы** к детям побуждают к наблюдательности, активизируют мышление и речь, помогают уточнить представления о движении, вызывают интерес к ним.

В начале занятия целесообразно, например, спросить у детей, кто умеет выполнять данное упражнение, кто помнит правила выполнения движения. В процессе занятия можно спросить, правильно ли выполняются упражнения. Эти вопросы помогают замечать ошибки. При ответах дети называют элементы техники, определяют характер усилий, отмечают ошибки и т. д.

**Рассказ**, придуманный педагогом или взятый из книги, используется для возбуждения у детей интереса к занятиям физическими упражнениями, желания ознакомиться с техникой их выполнения.

Сюжетный (тематический) рассказ можно применять непосредственно на занятии. Например, педагог рассказывает о поездке на дачу, о прогулке в лес и т. д., а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки.

**Беседа.** Чаще всего она имеет вопросно-ответную форму. Беседа помогает педагогу выяснить интересы детей, их знания, степень усвоения движений, правил подвижной игры; детям же — осознать, осмыслить свой чувственный опыт. Кроме того, беседа способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений.

**Практические методы.** Применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений. У детей легко образуются временные связи, но без повторения они быстро угасают, поэтому важно уметь рационально распределять повторение упражнений во времени, чтобы не утомлять детей на одном занятии.

**Повторение упражнений.** Вначале, чтобы создать мышечные ощущения, целесообразно повторять упражнения без изменения и в целом. На фоне такого целостного выполнения идет освоение элементов техники. Наиболее сложные движения можно расчленить на относительно самостоятельные элементы и, осваивая их в облегченных условиях, постепенно подойти к овладению движением в целом.

С целью закрепления двигательных навыков упражнения следует проводить в игровой и соревновательной формах.

***Проведение упражнений в игровой форме.*** Этот метод применяется для закрепления двигательных навыков и развития физических качеств в изменяющихся условиях.

Игровая деятельность носит комплексный характер и строится на сочетании различных двигательных действий (бег, прыжки и пр.). В игре детям предоставляется возможность творческого решения возникающих задач, проявления самостоятельности, находчивости в выборе способа действия. Внезапные изменения ситуаций по ходу игры побуждают действовать быстрее, более ловко. Выполнение движений в игровой форме приводит к динамичности сформировавшихся двигательных стереотипов.

***Проведение упражнений в соревновательной форме.*** При выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.). Соревновательный метод повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению. Кроме того, у детей развивается способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.

Пользоваться соревновательным методом надо осторожно. При неправильной методике он может вызвать сильное нервное возбуждение, отрицательно сказаться на самочувствии и поведении детей дошкольного возраста. Соревновательный метод применяется в том случае, когда дети хорошо освоили движения. Проводить соревнования нужно быстро и со всей группой одновременно. Вначале они организуются на правильность выполнения упражнений: кто лучше прыгнет, кто правильнее пройдет по гимнастической скамейке и т. д. В соревнованиях подводятся индивидуальные и коллективные результаты: кто раньше дойдет до середины, чье звено скорее соберется.

Методы обучения выбираются в зависимости от поставленных задач, возрастных особенностей детей, их подготовленности, а также сложности и характера упражнений.

## 2.3. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа раскрывает содержание психолого-педагогической работы по освоению программы. интеграцию содержания образовательных областей, формы образовательной деятельности детей, формы образовательной деятельности детей.

### ***В режимных моментах:***

- рассматривание слайдов и иллюстраций;
- слушание музыки;
- музыкально-образные игры;
- просмотр видеофильмов;
- игровое упражнение;
- проблемная ситуация;
- обсуждение (произведений искусства, танцевальных этюдов, средств выразительности и др.)
- придумывание танцевального образа на основе просмотренных музыкальных произведений

### ***В совместной деятельности педагога и детей***

- занятия в танцевальном кружке;
- разучивание комплексов танцевальной гимнастики и «Аэробики», «Степ-гимнастики» на физ. занятиях;
- введение танцевальных этюдов в занятия;
- изготовление украшений, декораций, подарков, предметов для музыкально-образовательных игр и танцевальных этюдов;
- рассматривание произведений искусства;
- игры (дидактические, подвижные, музыкально-образные);
- тематические досуги, развлечения, праздники, концерты, фестивали;
- выставки фотографий;

### ***В самостоятельной деятельности детей***

- закрепление разученных танцевальных движений;
- игры (дидактические, подвижные, музыкально-образные);
- рассматривание произведений искусства;
- самостоятельная деятельность по заданной теме

### ***В совместной деятельности с семьей***

- создание соответствующей предметно-развивающей среды;
- проектная деятельность;
- экскурсии;
- создание тематических выставок, консультаций, методических рекомендаций;
- участие в праздниках, конкурсах, фестивалях

Часть материала может органично включаться в основной курс по физической культуре, так как не противоречит его содержанию и программным требованиям.

Обязательно наличие спортивной формы одежды у детей и соответствующего санитарно-гигиеническим нормам помещения

### **Структура занятий**

За основу структуры занятий были приняты рекомендации М.В. Левина, которые были адаптированы согласно особенностям фитнес-аэробики.

Существует типовая структура занятия. Но не следует относиться к ней как к незыблемому постулату. Типовая структура – это лишь ориентир, которым следует руководствоваться при решении поставленных задач.

**Подготовительная часть.** Вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и инструктором (преподавателем). Детский организм подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части – четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание.

**Основная часть.** Задача основной части занятия – овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида «фитнес-аэробика». Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координацию движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части не только традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие такие виды фитнес-аэробики как классическая аэробика, степ-аэробика, хип-хоп аэробика, футбол аэробика и др. Обязательно используются упражнения у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, с фитболом, степ-платформой и другим фитнес инвентарем. Заканчивать эту часть занятия целесообразно эмоциональными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

**Заключительная часть.** Ее продолжительность – 5-10 минут. Задачи этой части занятия – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, дыхательные упражнения, телесно-тактильные упражнения.

<b>Части занятия</b>	<b>Длительность</b>		<b>Количество упражнений</b>		<b>Направ-ть упражнений</b>
	<b>Старшая</b>	<b>Подготов.</b>	<b>Старшая</b>	<b>Подготов.</b>	
1 Вводная: - Строевые упражнения - Игроритмика	3 мин.	4 мин.	6 упр.	8 упр.	На осанку, -Типы ходьбы, -Движения рук, хлопки в такт.
1 Основная: -Танцевальные шаги; -Акробатические упражнения; - Гимнастический этюд	20 мин.	24 мин.	7 упр.	9 упр.	- Для мышц шеи, - Для мышц плечевого пояса, - Для мышц туловища, - Для ног,
	6 мин.	6 мин.			
	8 мин.	10 мин.	4 упр.	6 упр.	
	6 мин	8 мин	8 упр.	10 упр.	

					- 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.

### Типы физических занятий

(классификация Кожуховой Н.Н.)

**Учебно-тренировочные занятия.** Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, в нашем случае характерных для фитнес-аэробики. Такой тип уроков должен составлять не менее 50 % всех занятий.

**Комплексное занятие.** Оно направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

**Игровое занятие.** Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр – эстафет и т.д. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и способности участвовать в коллективных играх и т.д.

**Контрольное занятие.** Проводится в конце каждого квартала (полугодия) и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей в освоении основных движений и физических качеств.

Следующий вид занятия добавлен нами не случайно, т.к. хореографическая подготовка является основой правильной осанки.

**Хореографическое занятие.** Основная задача – формирование правильной осанки, развитие мышечного корсета, устойчивости и гибкости.

#### Основные направления оздоровительной аэробики

- **Классическая (базовая) аэробика** – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

- **Танцевальная аэробика** – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

- **Фитбол – аэробика.** Фитбол (большой гимнастический мяч) - не только забавная игрушка, это еще и достаточно эффективный тренажер для самых разных проблемных зон.

Главная функция фитнеса - разгрузить суставы, когда это необходимо. Гимнастика на фитболе - эта щадящая, но эффективная аэробика. Освоение и овладение техники базовых шагов, составление связок, комбинаций на занятиях по фитнесу – аэробике. Освоение техники упражнений для развития силы мышц: для верхнего и нижнего отделов прямой мышцы живота, для косых мышц живота, плечевого пояса и спины, для боковых мышц туловища и боковой поверхности бедра, статодинамические упражнения (используя мяч в качестве упругого сопротивления), на баланс и развитие силы крупных мышечных групп; овладения стретчингом. Совершенствование координации движений и чувства равновесия.

- **Силовая аэробика.** Освоение техники силовой подготовки, в которой рассматриваются значение силовой тренировки для оздоровления, улучшения телосложения. Овладение упражнениями с резиновыми амортизаторами, эспандером и гантелями.

- **Стретчинг** («растягивание»). Освоение и овладение упражнениями на гибкость, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Ознакомление с релаксацией на занятиях оздоровительной аэробикой.

- **Степ – аэробика** – это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Однако в ДООУ высота степ – доски постоянна. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

### Двигательные упражнения

#### Овладение техникой базовых шагов:

1. **Марш** - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;
2. **Приставной шаг (степ тач – step tach)**- приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.
3. **V – шаг (ви-степ – v-step)**- шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;
4. **Открытый шаг (оупен степ - open step)**- стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;
5. **Подъём колена вверх (knee up, knee lift)**- сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;
6. **Махи ногами (кик -kick)**- махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);
7. **Выпад (lunge)**- выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
8. **Скрестный шаг (cross step)**- скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;
9. **Выставление ноги на пятку (heeli toch)**, на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;
10. **Бег на месте** с продвижением в различных направлениях;
11. **Маятник** - прыжком смена положения ног;
12. **Подскок** - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;

13. «Скип» (**skip**)- подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

#### **Фитбол-аэробика**

##### **Освоение техники базовых шагов:**

1. **Приставной шаг (step-touch).** И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом;
2. **Шаг-касание (touch-step).** И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок;
3. **Марш (march).** И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг;
4. **Твист (twist).** И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер;
5. **Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jack).** И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;
6. **Махи ногами (kick).** И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;
7. **Подъём колена вверх (knee up, kneelift).** Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

#### **Танцевальная аэробика**

##### **Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:**

1. **Шаг вперед, назад** – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;
2. **Шаги в сторону** - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;
3. **«Тач» вперед-назад** – выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, переноса тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;
4. **Скользящие шаги** – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;
5. **«Моталочка»** - махи вперед, назад в прыжке со сменой ног;
6. **Прыжки на двух ногах** – вертикальный прыжок толчком с двух ног с поджатыми ногами и приземлением на две ноги;
7. **«Ковырялочка»** - выставление ноги в сторону на носок, на каблук и тройной притоп, и все с другой ноги;
8. **«Дробные выстукивания»** - продвижение в любом направлении пристукивая обеими ногами по-очереди в полуприседе.

## 2.4. ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Учебно-тематический план работы для детей 5-7 лет

Месяц	Тема, вид ОД	Задачи	Всего часов	Оборудование
сентябрь	Фитбол-аэробика 1 комплекс	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение общей структуры и содержания занятий фитбол-аэробикой ;</li> <li>- повторение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах;</li> <li>- совершенствование координации движений и чувства равновесия;</li> <li>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- упражнять в танцевальных движениях;</li> <li>- развивать внимание, память.</li> </ul>	8ч.	Муз.центр, коврики маты.
октябрь	Степ-аэробика 1 комплекс	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение общей структуры и содержания занятий степ-аэробикой ;</li> <li>- повторение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах;</li> <li>- совершенствование координации движений и чувства равновесия;</li> <li>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- упражнять в танцевальных движениях;</li> <li>- развивать внимание, память.</li> </ul>	8 ч.	Муз.центр , коврики маты, фитбол мячи.
ноябрь	Фитбол-аэробика 2 комплекс	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование координации движений и чувства равновесия;</li> <li>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- упражнять в танцевальных движениях;</li> <li>- развивать внимание, память.</li> </ul>	8 ч.	Муз.центр , коврики маты.
декабрь	Степ-аэробика 2 комплекс	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование координации движений и чувства равновесия;</li> <li>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- упражнять в танцевальных движениях;</li> <li>- развивать внимание, память.</li> </ul>	8 ч	Муз.центр, коврики маты, степ-платформы.

январь	Фитбол-аэробика 1 комплекс	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование координации движений и чувства равновесия;</li> <li>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- упражнять в танцевальных движениях;</li> <li>- развивать внимание, память.</li> </ul>	8ч.	Магнитофон, коврики маты.
февраль	Степ-аэробика 1 комплекс	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование координации движений и чувства равновесия;</li> <li>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- упражнять в танцевальных движениях;</li> <li>- развивать внимание, память.</li> </ul>	8 ч.	Магнитофон, маты, фитбол мячи.
март	Фитбол-аэробика 2 комплекс	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование координации движений и чувства равновесия;</li> <li>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- упражнять в танцевальных движениях;</li> <li>- развивать внимание, память.</li> </ul>	8 ч.	Магнитофон, коврики маты.
апрель	Степ-аэробика 2 комплекс	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование координации движений и чувства равновесия;</li> <li>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- упражнять в танцевальных движениях;</li> <li>- развивать внимание, память.</li> </ul>	8 ч.	Магнитофон, коврики, маты, степ-платформы.
Май	Подготовка к итоговому занятию и итоговое занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение передавать в движении характер музыки;</li> <li>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног, плечевого пояса;</li> <li>- освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами;</li> </ul>	4ч.	Муз.центр. коврики маты, степ-платформы, фитбол мячи.

**Содержание программы.**  
**КОМПЛЕКС 1 (с фитболом)**  
**«Танцуем сидя»**

Разминка.

Упражнения для плечевого пояса.

Упражнения для мышц спины.

Упражнения для ног.

Упражнения для мышц брюшного пресса.

Стретчинг.  
Релаксация.

КОМПЛЕКС 2 (с фитболом)  
«Веселый мяч»

Разминка.  
Упражнения для плечевого пояса.  
Упражнения для мышц спины.  
Упражнения для ног.  
Упражнения для мышц брюшного пресса.  
Стретчинг.  
Релаксация.

КОМПЛЕКС 1 (на степ-платформе)  
«Воробьиная дискотека»

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

КОМПЛЕКС 2 (на степ-платформе)  
«2 прыжка, 3 прихлопа».

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

## 2.5. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

**Мониторинг образовательного процесса** осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а **мониторинг детского развития** проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка.

С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе.

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

**Мониторинг детского развития** (мониторинг развития интегративных качеств) осуществляется педагогами, психологом дошкольного учреждения и медицинским работником. Основная **задача** этого вида мониторинга – выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей: познавательных, коммуникативных и регуляторных. Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов

Диагностические тесты подбираются с учётом:

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

№ п/п	ФИО	владеет комбинациями и упражнениям и на фитболах	владеет комбинациями и упражнениями на степ-платформах.	знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальной аэробике.	владеет техникой основных движений классической аэробики	самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки	развита координация движений рук и ног, быстрая реакция	развито чувство ритма и равновесия	<b>Всего баллов</b>	<b>Уровень усвоения</b>

### Оценка уровня развития:

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

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

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

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

***Ранжирование успехов воспитанников:***

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

## 2.6. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ.

Улучшение качества работы по сохранению и улучшению здоровья детей, прежде всего, зависит от согласованности действий семьи и дошкольного учреждения.

### **Цель работы:**

- Повышение педагогической грамотности родителей в вопросах формирования навыков здоровья.

### **Задачи:**

- обучить родителей приемам эффективного взаимодействия с ребенком с целью сохранения его здоровья и создание в семье здорового нравственно-психологического климата;
- оказать конкретную практическую помощь семье в создании условий для сохранения и укрепления здоровья ребенка;
- учесть пожелания родителей при составлении программ индивидуальной работы;
- привлечь родителей к осуществлению воспитательного процесса, созданию здоровой среды;
- расширить спектр средств и способов работы с родителями;

Структурно-функциональная модель перспективного плана работы с родителями состоит из трех блоков: информационно-аналитического, практического и контрольно-оценочного.

## 2.7. СПОСОБЫ И НАПРАВЛЕНИЯ ПОДДЕРЖКИ ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ

Если мы хотим, чтобы наши дети верили в себя, развивались и экспериментировали, мы должны подкреплять инициативу, даже когда она сопровождается ошибками.

В образовательном процессе ребёнок и взрослые (педагоги, родители, медицинский персонал) выступают как субъекты педагогической деятельности, в которой взрослые определяют содержание, задачи, способы их реализации, а ребёнок творит себя и свою природу, свой мир.

Детям предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребёнка.

Взрослым необходимо научиться тактично сотрудничать с детьми: не стараться всё сразу показывать и объяснять, не преподносить сразу какие-либо неожиданные сюрпризные, шумовые эффекты и т.п. Необходимо создавать условия, чтобы дети о многом догадывались самостоятельно, получали от этого удовольствие.

### **5-6 лет**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в старшем дошкольном возрасте является внеситуативно – личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

1. создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;
2. уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
3. поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу)
4. создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
5. при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
6. привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу. Обсуждать совместные проекты;
7. создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой, познавательной деятельности детей по интересам.

### **6-7 лет**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметности, в том числе орудийной деятельности, а также информационная познавательная деятельность. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

1. вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
2. спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание,

- совершенствование деталей. Рассказывать детям о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым видам деятельности;
3. создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
  4. обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников;
  5. поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
  6. создавать условия для различной самостоятельной творческой деятельности детей по их интересам и запросам, предоставлять детям на данный вид деятельности определенное время;
  7. при необходимости помогать детям решать проблемы при организации игры;
  8. проводить планирование жизни группы на день, неделю, месяц с учетом интересов детей, стараться реализовывать их пожелания и предложения;
  9. презентовать продукты детского творчества другим детям, родителям, педагогам (концерты, выставки и др.)

### III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Оборудование спортивное:

1. Музыкально-спортивный зал;
2. Мячи для занятия фитбол – аэробикой;
3. Спортивные коврики;
4. Гимнастические маты;
5. Гантели;
6. Эспандеры.

Вспомогательное оборудование:

1. Магнитофон;
2. Аудиокассеты, диски;
3. Схемы;
4. Комплект для контроля за показателями физической подготовленности;
5. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря

### 3.2. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программное обучение основным комплексам упражнений проходит целостным методом поэтапно.

На первом этапе (10 занятий) – изучение двигательного материала и последовательности выполнения упражнений. На втором (8 занятий) – закрепление и на третьем (6 занятий) – совершенствование. Если на первом этапе дети выполняют движения под непосредственным руководством педагога, то на последнем этапе обучения – самостоятельно, что позволяет им проявлять инициативу, творчество и умения, а педагогу оценить способности занимающихся.

**Формы работы:** групповые, практические занятия – игра, игры – путешествия.

Основными формами контроля учебно-воспитательного процесса являются участие в спортивных, музыкальных праздниках, выступления на концертах перед другими детьми, родителями, педагогами, музыкальные викторины.

**Кадровые условия реализации программы** предполагают сотрудничество педагога дополнительного образования с инструктором по ФИЗО – двигательные упражнения, комплекс ОРУ, дыхательная гимнастика, музыкальным руководителем – элементы классического, современного, народного танцев, педагогом – психологом – этюды на развитие эмоциональной сферы, мимики, пантомимики, упражнения на релаксацию.

### 3.3. КЕОРРЕКЦИОННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ

Успех коррекционно-воспитательной работы определяется продуманной системой, скоординированной работой всех специалистов образовательного учреждения: логопеда, педагога-психолога, воспитателей, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре. В свете новых изменений в Федеральном законодательстве наша деятельность скорректирована в соответствии с введением в действие Федеральных государственных стандартов к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования и условиями ее реализации.

*Цель коррекционно-развивающей работы* – это создание условий для всестороннего развития ребенка, для обогащения его социального опыта и гармоничного включения в коллектив сверстников.

Поставленная цель требует решения задач. Задачи коррекционно-развивающей работы решаются в соответствии с ФГОС на основе интеграции образовательных областей.

#### **Физическая культура:**

- совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, зрительно-пространственной координации;
- профилактика и преодоление вторичных отклонений в двигательной сфере. Физическое развитие лежит в основе организации всей жизни ребенка в семье и в дошкольном учреждении. В режиме предусмотрены игры, развлечения на воздухе. Решаются задачи развития ориентировки в пространстве, развитие мелкой моторики рук.

Работая в идеологии «команды», каждый специалист и педагог решает свои задачи в образовательной области. Создается оптимальное равновесие между образовательными воздействиями и индивидуальными возможностями ребенка.

### 3.4. ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ

Предметно-развивающая среда – это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она объективно – через свое содержание и свойства – создаёт условия для творческой деятельности каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу.

Предметно-развивающая среда — составная часть развивающей среды дошкольного детства. Современный философский взгляд на предметно-развивающую среду предполагает понимание ее как совокупность предметов, представляющую собой наглядно воспринимаемую форму существования культуры. В предмете запечатлен опыт, знания, вкусы, способности и потребности многих поколений. Через предмет человек познает самого себя, свою индивидуальность.

Построение предметно-развивающей среды взрослыми должно позволять организовать как совместную, так и самостоятельную деятельность детей, направленную на его саморазвитие под наблюдением и при поддержке взрослого. В этом случае среда выполняет образовательную, развивающую, воспитывающую, стимулирующую, организационную, коммуникативную функции. Но самое главное - она работает на развитие самостоятельности и самодеятельности ребенка.

Направление деятельности и развитие ребенка во многом зависит от нас, взрослых – от того, как устроена предметно-пространственная организация их жизни, из каких игрушек и дидактических пособий она состоит, каков их развивающий потенциал и даже от того, как они расположены. Все, что окружает ребенка, формирует его психику, является источником его знаний и социального опыта. Поэтому, именно мы, взрослые, берем на себя ответственность создать такие условия, которые способствовали бы наиболее полной реализации развития детей по всем психофизиологическим параметрам, то есть организации предметно-пространственной среде.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время проблема физического воспитания детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям.

В тоже время старший дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности и благоприятным для развития многих физических способностей, в том числе координационных, а так же способности длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности. В условиях возрастания объема учебно-познавательной деятельности двигательная активность стала занимать более чем скромное место в жизни современного ребенка-дошкольника. Он все больше времени проводит за компьютерными играми, просмотром телепередач. На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает настоятельная необходимость совершенствования двигательного режима ДООУ путем применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является аэробика.

Дошкольники легковозбудимые, отличаются подвижностью, поэтому для них подходят активные игры и упражнения, которые помогут сдерживать их активность и порывы. Аэробика существенно разнообразит упражнения для детей. При этом желательно, чтобы каждое упражнение было индивидуально подобрано к каждому ребенку.

Танцевальная аэробика является хорошим вариантом для любого ребенка. Она прекрасно развивает пластику, чувство ритма, а также укрепляет мышцы малыша. Танцевальные тренировки состоят из трех частей: подготовительная, основная и заключительная. Как правило, основная часть может разделяться на игровую и танцевальную. В танцевальной части ребенок обучается танцевальным элементам, а также различным комбинациями.

В связи с тем, что тренировки требуют большой сосредоточенности, часто они заканчиваются не только физической, но также и психологической усталостью. В это время ребенок начинает терять интерес к тренировкам. Именно для таких целей и существует игровая часть.

В наше социально - ориентированное время, когда жизнь человека стала оцениваться мерой успеха, признания и достижения конкретных целей, всестороннее развитие ребенка средствами музыки и ритмических движений играет немаловажную роль в развитии творческой и гармонично-успешной личности ребёнка. В жизни каждой семьи наступает момент, когда родители задумываются над тем, в какой творческий коллектив отправить ребёнка заниматься и как его развивать. Очень многие выбирают для своего ребёнка занятия аэробикой, для малышей, как правило, все начинается с ритмики и ритмических движений. На занятиях аэробикой ребёнок не только научится красиво танцевать, двигаться, держать осанку, но и будет развиваться духовно. Детская аэробика - это изучение основных ритмических движений (движения и позы, пластика и мимика, ритм), которые связаны с эмоциональными впечатлениями маленького человека от окружающего мира. Аэробика начинается с ритмики, где изучение начинается с простых движений, зачастую, занятия больше похожи на игру, но в этой игре ребёнок научится тем вещам, которые очень пригодятся ему в жизни.

## ЛИТЕРАТУРА

- 1.Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304с.
- 2.Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 160с.
- 3.Буцинская П.П., Васюкова В.И, Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М.:1990.
- 4.Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Борисова М.М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста :схемы и таблицы. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 192 с
- 5.Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра-Спорт,2001. – 96 с., ил. ( Русская театральная школа)
- 6.Левченкова Т.В., Сверчкова О.Ю. Малыши на мячах. – М.: Центр Фитбол, 2005. – 130с.
- 7.Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Тестирование физической подготовленности в аэробике. – М.: 2001. – 16 с.
- 8.Спортивная аэробика в школе. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 84с.
- 9.Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276с.
- 10.Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. – Физическое воспитание дошкольников. – М.:1999.