

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 40 г. Челябинска Какаду»

РАССМОТРЕННО: на заседании Педагогического совета МАДОУ «ДС № 40 г. Челябинска» «01» сентября 2023 г Протокол № 1	УТВЕРЖДАЮ: Заведующий МАДОУ «ДС № 40 г. Челябинска» _____ А.Ю. Басанько Приказ от «01» сентября 2023 г. № 38\1
---	--

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно – спортивной направленности
«Веселая аэробика»**

Возраст обучающихся : 3-7 лет
Срок реализации программы 1 год

Разработчики:
Зам. Зав по УВР
Крутова О.В
Инструктор ФК
Яковлева Е.В.

Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи реализации ДО Программы	7
1.3. Содержание программы	8
1.4. Планируемые результаты освоения ДО Программы	13
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	14
2.1. Календарно учебный график.....	14
2.2. Учебный план	14
2.3. Условия реализации программы... ..	31
2.4. Формы аттестации освоения программы.....	32
2.5. Методические материалы.....	34
Список литературы	36
Приложение	37
Приложение 1	37
Приложение 2	38
Приложение 3	44
Приложение 4	47

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа Физкультурно-спортивной направленности «Весёлая аэробика» разработана на основании Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации,»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

В соответствии с ПОСТАНОВЛЕНИЕ от 28 января 2021 года N 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

Направленность программы - физкультурно-спортивная .

Актуальность. Современная система оздоровительных тренировок «Аэробика» известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность аэробики заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, она вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их. Занятия аэробикой оказывают существенное влияние и на развитие психических процессов: внимания, воли, памяти, подвижности и гибкости мыслительных операций, творческого воображения, фантазии. Высокий интерес и желание детей заниматься аэробикой приобщают их развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально. Приобретают навыки грациозных движений, участвуют концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремленности.

Новизна заключается в том, что данная программа связана с самым актуальным и модным на сегодня направлением - Аэробика. Обладает следующими признаками инновационности (циклическостью развития, связью со временем и культурой, широкой информативностью, системным преобразованием энергозатратностью). Привлекательностью и уникальностью Программы является сочетание ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля.

Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким видам аэробики: классическая аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, степ – аэробика, силовая аэробика.

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей старшего дошкольного возраста.

Адресат Программы

Возрастная категория: дети старшего дошкольного возраста, не имеющих абсолютных противопоказаний к занятиям физической культуры. Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий.

Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки.

Развивается выносливость: способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями, и силовые качества: способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени.

Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног.

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 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.

Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка.

Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка

добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки.

Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела. Например, ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются.

Программа секции «Веселая аэробика» для старших дошкольников разработана в соответствии с требованиями ФГОС, с нормами СанПиНа рассчитана на 8 месяцев обучения.

Реализация содержания в кружке «Веселая аэробика» осуществляется в течение учебного года, во второй половине дня, 2 раз в неделю.

В месяц – 8 занятия.

Количество занятий в учебном году – 64.

Продолжительность занятий – 30 мин.

Количественный состав 10 – 15 человек.

1.2. Цели и задачи реализации ДО Программы

Цель программы: содействие полноценному физическому развитию детей, направленному на развитие и совершенствование общей физической подготовленности посредством аэробики.

Задачи:

Образовательные:

- Освоить навыки базовых элементов по различным видам оздоровительной аэробики.
- Расширить двигательный опыт детей посредством усложнения ранее освоенных упражнений и овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.
- Повысить двигательную активность детей путем создания специальных условий, позволяющих преодолевать скованность, ограниченность, недостаточность движений, способствовать становлению чувства ритма, темпа, исполнительских навыков в танце и художественного вкуса.

Развивающие:

- Развивать координацию движений рук и ног, быстроту реакции.
- Развивать чувство равновесия.
- Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).

Воспитательные:

- Воспитывать потребность к здоровому образу жизни.
- Выбатывать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

- Воспитывать положительные черты характера, положительную мотивацию к самостоятельной двигательной деятельности.

Оздоровительные:

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
- Расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей.
- Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Принципы и подходы к формированию ДО Программы

1. *Принцип дифференциации и индивидуализации* направлен на развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями, учет индивидуальных особенностей развития ребенка.

2. *Принцип доступности* зависит от применения упражнений, сообразно возрастным особенностям детей, уровня развития физической подготовленности.

3. *Принцип систематичности* и последовательности предусматривает чередование нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий.

4. *Принцип активности, самостоятельности, творчества* направлен на формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, развитие сознательности, инициативы, творчества.

5. *Принцип наглядности* предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на

функции сенсорных систем, участвующих в движении, что обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нём.

6. *Принцип динамичности*, в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей.

7. *Принцип научности и практической применимости*, содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики.

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

9. *Принцип комплексно-тематический*.

10. *Принцип чередования нагрузки* – важен для предупреждения утомления у детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.

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

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

Методы и приемы обучения, способы организации занятий

Для проведения занятия необходимо создавать и постоянно поддерживать атмосферу творчества и психологической безопасности, что достигается применением следующих методов проведения занятий:

Общепедагогический метод:

словесный метод- создаёт у детей предварительное представление об изучаемом движении (объяснение, рассказ, беседы, команды, распоряжения, пояснение, указания, вопросы к детям, образный сюжетный рассказ, беседа и т.д.).

Наглядный метод:

- наглядно-зрительный: показ физических упражнений; использование наглядных пособий (картины, рисунки, фотографии видеofilмы) - имитация (подражание); зрительные ориентиры (предметы, разметка пола).
- наглядно-слуховой: музыка, песни.
- тактильно-мышечный: непосредственная помощь воспитателя.

Специфические методы: проведение упражнений в игровой форме (игровой метод); проведение упражнений в соревновательной форме (соревновательный метод); метод строго регламентированного упражнения:

- целостный метод:
- расчленёно-конструктивный метод.

Для педагога важно не только красиво двигаться самому, но и уметь научить занимающихся детей правильной технике выполнения. Педагог должен лаконично и четко объяснить технику, быстро заметить ошибки и тут же исправить их. К основным приемам в аэробике можно отнести выполнение упражнений перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (счет, хлопki), специально подобранной музыки, музыкальный размер которой способствует лучшему исполнению упражнений.

При обучении несложным упражнениям, относительно доступным движениям, таким как ходьба, приставные шаги и их разновидности в основном используется целостный метод обучения. При обучении сложным по координации движениям, если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод обучения. Игровой метод (игровые образы, подвижные игры) облегчает процесс запоминания и освоение

упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Формы работы

Занятия по аэробике проводятся в небольших группах в интересной игровой форме. Это позволит увлечь ребёнка физическими упражнениями и вызвать желание заниматься спортом. Время и нагрузки строго ограничены в соответствии с возрастом ребенка.

Основной формой организации двигательной деятельности является физкультурное занятие. Для достижения оптимального результата используются нетрадиционные формы: круговые тренировки, праздники, досуги, развлечения, дни открытых дверей для родителей, участие в спартакиадах городских и на уровне дошкольного учреждения и т.д.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень: Дошкольное образование

Срок реализации: 8 месяцев

Основная форма организации: очная, подгрупповая по 12-15 детей.

Длительность образовательной деятельности: 30 минут

Работа с родителями

Одной из эффективных форм приобщения родителей к творческой жизни ребенка является непосредственное участие родителей в изготовлении костюмов для танца и участие в тематических вечерах, в которых дети и взрослые являются равноправными участниками. Важно участие родителей в таких мероприятиях в качестве соведущих, членов жюри, костюмеров и т.п. В любом случае совместная работа способствует эмоциональному и эстетическому развитию дошкольников, вызывает у них много эмоций,

обостряет чувство гордости за себя и родителей, развивает чувство коллективизма.

Цель: создание условий для поддержания интереса ребёнка к аэробике.

Задачи

- Побудить родителей посещение с ребенком концертов, выступлений танцевальных групп, доступных ребенку по восприятию. Обсуждать с ребенком впечатлений от увиденного. При просмотре танцев в исполнении ребенка, обсуждать качества выполнения движений ребенком. Акцентировать внимание на достижениях и определять пути дальнейшего их совершенствования.

- Предлагать исполнить разученные танцы в домашних условиях, включать взрослых членов семьи в разучивание и исполнение танцев из репертуара Программы. Организовывать посещение концертных площадок или просмотр видеозаписей концертов с танцевальным репертуаром, стараться присутствовать на детских выступлениях.

- Рассказывать ребёнку о собственных впечатлениях, полученных в результате просмотра танцевальных композиций, концертов, фестивалей.

- Рассказывать знакомым в присутствии ребенка о его достижениях.

Формы работы с родителями

- Беседы, консультации (выступления на родительских собраниях, оформление текстово - наглядной информации, размещение информации на сайте учреждения) о пользе аэробики, о привлечении ребенка к посещениям концертных мероприятий города, об опыте семейного воспитания и т.п..

- Помощь в изготовлении атрибутов и костюмов к танцам.

- Консультация «Фитбол для дошколят».

- Привлечение к изготовлению атрибутов и костюмов.

Совместное проведение отчетных мероприятий, участие в городских творческих фестивалях и конкурсах.

1.4 Планируемые результаты освоения ДО Программы

Воспитанник владеет танцевальными комбинациями и упражнениями;

- Умеет правильно выполнять базовые шаги аэробики в связках.
- Правильно и красиво выполнять движения и связки различных стилей танцевальной аэробики.
- Умеет держать рисунок танца.
- Быть организованным и понимать, что успех всего номера зависит от каждого.
- Не боятся выходить на сцену.
- Владеет комбинациями и упражнениями на фитболах.
- Знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле.
- Владеет техникой основных базовых танцевальных шагов.
- Владеет техникой основных базовых шагов на степ-платформах.
- Самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Срок реализации программы	8 месяцев с 1 октября по 31 мая
Количество занятий в год	64
Недельная образовательная нагрузка (количество занятий кружка)/Объем недельной образовательной нагрузки (мин.)	1 занятие/25 мин.
Выходные	Суббота, воскресенье, праздничные дни, установленные законодательством РФ

2.2. Учебный план дополнительной образовательной программы

Учебный план включает распределение часов по разделам и темам в пределах установленного времени (СанПиН). Вводное занятие включает знакомство с коллективом, с правилами техники безопасности, обсуждение плана работы на год, знакомство с историей предмета.

№ занятия	Модули	Тема	Дата	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации, контроля
1.	Классическая аэробика (8)	МОНИТОРИНГ «Маленькие утята»	08.10.	1		1	
2.		«Зверобика»	15.10.	1		1	
3.		«Гибкие кошечки»	22.10.		1	1	
4.		«Капитошка»	29.10.		1	1	
5.		«Капитошка и его друзья»	05.11.		1	1	
6.		«Озорники»	12. 11.		1	1	

7.		«Мы веселые ребята»	19.11.		1	1	
8.		«Солнечные лучики»	26.11.		1	1	
9.	Фитбол – аэробика (4)	«Мой веселый, звонкий мяч»	03.12.	1		1	
10.		«Вини-Пух и его друзья»	10.12.		1	1	
11.		«Ковбой»	17.12.		1	1	
12.		«Звезды футбола»	24.12.		1	1	
13.	Танцевальная аэробика (7)	«Воробьиная дискотека»	14.01.	1		1	Открытое занятие
14.		«Горошинки»	21.01.		1	1	
15.		«Горошинки и ее друзья»	28.01.		1	1	
16.		«Пожарные»	04.02.		1	1	
17.		«Матросы»	11.02.		1	1	
18.		«На палубе корабля»	18.02.		1	1	
19.		«Радуга желаний»	25.02.		1	1	
20.	Степ-аэробика (4)	«Бездомный заяц»	04.03.	1		1	
21.		«Неволяшки»	11.03.		1	1	
22.		«Цирковые лошадки»	18.03.		1	1	
23.		«Чунга-чанга»	25.03.		1	1	
24.	Классическая аэробика (5)	«Веселые пчелки»	01.04.		1	1	
25.		«Апельсинки»	08.04.		1	1	
26.		«Рыжий апельсин»	15.04.		1	1	
27.		«Рыжий ап»	22.04.		1	1	
28.		«Огни Магнитки».	30.04.		1	1	Выступление Первенство г. Магнитогор ска по

							спортивной аэробике и фитнес – аэробике
29.	Силовая аэробика (4)	«Силачи»	06.05.	1		1	
30.		«Богатыри»	13.05.		1	1	
31.		«Мореплаватели»	20.05.		1	1	
32.		«Мисс АЭРОБИКА- 2020» (итоговый мониторинг)	27. 05		1	1	открытое занятие
Итого				6	26	32ч.	

Учебный план

Цель: содействие полноценному физическому развитию детей, направленному на развитие и совершенствование общей физической подготовленности посредством аэробики.

Задачи:

- Познакомить детей с различными видами аэробики (классическая аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, степ-аэробика, силовая аэробика).
- Учить выполнять базовые шаги в связках по различным видам аэробики.
- Учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки.
- Формировать пластичность, грациозность у девочек, мужественность у мальчиков.
- Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет.
- Укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему.

- Развивать чувство равновесия, координации движений рук и ног, быстроту реакции.
- Воспитывать целеустремленность, самостоятельность, уверенность в своих силах, коммуникативные свойства личности.

Содержание работы с детьми старшего дошкольного возраста построено по блочно – модульному принципу на основе принципа тематизма и включает следующие модули:

- Классическая аэробика (13 часов)
- Фитбол-аэробика (4 часа)
- Танцевальная аэробика (7 часов)
- Степ-аэробика (4 часа)
- Силовая аэробика (4 часа)

Классическая аэробика

Классическая аэробика представляет собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение (упражнения выполняются на месте, с продвижением вперед, назад, в стороны). 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. Овладение и освоение техники составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

Фитбол-аэробика

Слово «фитбол» стоит из двух английских – «фит» («fit»), что означает - поддержка и «бол» («ball») - мяч. «Фитбол» (fitball) в переводе на русский язык - это «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях. На занятиях дети знакомятся с фитболом, узнают о физических свойствах мяча, на котором

выполняются упражнения сидя или лежа. Учатся правильно сидеть на мячах, покачиваться, сохраняя осанку и подпрыгивать, выполняя упражнение на балансировку, сохраняя правильное положение тела. Фитбол (большой гимнастический мяч) - не только забавная игрушка, это еще и достаточно эффективный тренажер для самых разных проблемных зон. Главная функция фитбола - 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 фитбол – 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.

Танцевальная аэробика

Танцевальная аэробика включает различные танцевальные движения под музыку, соответствующую тому или иному танцу («Горошинки», «Матросы»)– 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.

Силовая аэробика

Силовая аэробика - упражнения силовой направленности (с гантелями, эспандерами, на тренажерах). Освоение техники силовой подготовки, в которой рассматриваются значение силовой тренировки для оздоровления, улучшения телосложения. Овладение упражнениями, эспандером и гантелями.

Степ-аэробика

Степ-аэробика - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной платформе, шаги, подскоки на неё и через неё в различных направлениях, используют также для выполнения упражнений брюшного пресса, спины. Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джином Миллером. Формирует у детей прямую осанку и вырабатывает выразительные, плавные, точные движения.

Структура занятия

- подготовительная часть (разминка) -5-7 минут;
- основная часть -15-20 минут;
- заключительная часть -4-6 минут.

Время	Содержание	Темп музыки	Контроль нагрузки
Подготовительная часть			
5-7 мин.	Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Стретчинг.	120 акцентов в минуту.	Внешнее проявление, самооценка.
Аэробная часть (основная)			

15-20 мин.	Комбинации из элементов аэробики, степ-аэробики, фитбол-аэробики, силовой аэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений, в завершении основной части включить подвижную игру.	130-140	Пульс, дыхание, внешнее проявление.
Заключительная часть			
4-6 мин.	Упражнения на расслабление, равновесие, растягивание, а также на гибкость – стретчинг, выполняемых в положении сидя, лежа, стоя. Дыхательные упражнения.	Медленная, танцевальная музыка.	Внешнее проявление, самооценка.

Содержание занятий включает в себя:

- строевые упражнения.
- общеразвивающие упражнения с предметами, на снарядах.
- стретчинг.
- игровые упражнения.
- подвижные игры.
- дыхательные упражнения.
- соревнования, эстафеты.
- гимнастические этюды.
- танцевальные композиции.

На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, связки, которые необходимы для решения задач. Предлагаемая программа включает большое количество аэробных упражнений, всесторонне воздействующих на различные части тела, на развитие всех физических качеств. Необходимо учитывать аэробный режим двигательной деятельности детей, т.е. средняя частота сердечных сокращений 140-150 ударов в минуту у детей 6 -7 лет. При таком режиме двигательной деятельности развиваются аэробные возможности организма, повышаются резервы общей выносливости и физической работоспособности (В.Г. Алямовская, Е.Г. Сайкина).

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

Содержание Программы

Октябрь - Ноябрь

Задачи:

- Познакомить с общей структурой и содержанием занятия 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.
- Развивать координацию движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом.
- Совершенствование защитных сил организма.

№	Содержание занятия
1	<p>Тема: «Маленькие утята» Мониторинг (первичная диагностика)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Инструктаж: правила поведения в спортивном зале. 2. Игра сотрудничество «Познакомься –повтори». «Танец маленьких утят». Слова Ю. Энтина. Выполнение движений по показу педагога 3. Подвижная игра «Ловишки с ленточками» (развивать ловкость, быстроту) 4. Дыхательные упражнения «Часики», «Ёжик».
2	<p>Тема: «Зверобика» Мониторинг (первичная диагностика)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра сотрудничество «Познакомься-повтори». «Зверобика». Слова Хайт А, музыка Савельева Б . 2. Разучить базовые шаги аэробики. 3. Стретчинг «Дерево», «Кошечка», «Гора» (развивать гибкость) 4. Дыхательные упражнения «Сердитый ежик», «Змея» (развитие внимания, создание радостного настроения).
3	<p>Тема: «Капитошка»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка «Зверобика». Слова Н. Осошник, муз. В. Осошника (разогреть мышечный аппарат, развитие координации движений) 2. Продолжать разучивать базовые шаги в аэробике. 3. Стретчинг «Дерево», «Звездочка», «Волк». 4. Подвижная игра «Волк во рву» (проявлять выдержку, волю, соблюдать правила игры. Развивать ловкость, быстроту, прыгучесть) 5. Дыхательные упражнения «Волк», «Медвежата» (стимулировать детей к образному выполнению движений)
4	<p>Тема: «Гибкие кошечки»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка «Зверобика» (уметь сочетать движения с музыкой и словом) 2. Разучивание аэробных связок (отрабатывать ранее изученные движения; добиваться красивой осанки, четкости движений) 3. Подвижная игра «Гибкая кошечка» (развивать гибкость, пластичность) 4. Стретчинг «Дерево», «Звездочка», «Медуза». 5. Дыхательные упражнения «Змея», «Цветок».
5	<p>Тема: «Капитошка и его друзья»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка «Зверобика» (добиваться четкости, выразительности движений); «Капитошка» (разучивание движений 1 – части танца, добиваться красивой осанки) 2. Подвижная игра «Ловишка» (развивать быстроту, учить детей уворачиваться) 3. Стретчинг «Рыбка», «Гора» (стимулировать детей к образному выполнению движений) 4. Дыхательные упражнения «Веселая пчелка», «Ветерок»
6	<p>Тема: «Озорники»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка «У рисую солнце». Трэк& DJ Rodikoff (по показу педагога, разогреть мышечный аппарат, развитие координации движений) 2. Танец «Капитошка» (разучивание 2 – части танца, отрабатывать ранее изученные движения) 3. Стретчинг «Гора», «Слоник». 4. Подвижная игра «Волшебная скакалка» (упражнять детей в прыжках через скакалку, развивать внимание, координацию движений) 5. Дыхательные упражнения «Насос», «Воздушный шарик».

7	<p>Тема: «Мы веселые ребята»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка «Я рисую солнце» (развитие элементарных двигательных качеств: пластичности, ловкости, пружинные, плавные движения). 2. Танец «Капитошка» (соединить 1 и 2 – ю части танца, отрабатывать перестроения, учить слушать музыку) 3. Стретчинг «Слоник», «Собачка», «Верблюды». 4. Подвижная игра «Мы веселые ребята» (развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление) 5. Дыхательные упражнения «Часики», «Маятник».
8	<p>Тема: «Солнечные лучики»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка «Я рисую солнце» (развитие элементарных двигательных качеств) 2. Танец «Капитошка» (отрабатывать красоту, легкость и синхронность движений) 3. Стретчинг «Солнышко», «Солнышко садится на горизонт», «Собачка» 4. Подвижная игра «Лесной переполох» (развивать быстроту, эмоциональность) 5. Дыхательные упражнения «Волк», «Лев».

Декабрь

Задачи:

- Познакомить со свойствами фитбол-мяча.
- Освоить технику базовых шагов, изучить комбинации и упражнения на фитболах.
- Способствовать удерживанию равновесия, иметь развитую мелкую моторику.
- Способствовать проявлению интереса к упражнениям и играм с фитболами, уметь оценивать свои движения и ошибки других.
- Умение выполнять упражнения в паре со сверстниками, танцевальные упражнения с использованием фитболов.
- Проявлять самостоятельность, творчество, инициативу.
- Изучить комбинации и упражнения на фитболах;
- Совершенствовать координацию движений и чувства равновесия.
- Уметь сочетать движения с музыкой и словом.
- Укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему.
- Развивать чувство равновесия, координации движений рук и ног, быстроту реакции.

№	Содержание занятия
9	<p>Тема: «Мой веселый, звонкий мяч»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомление с формами и физическими свойствами фитбола (обучение правильной посадки на мяче). 2. Беседа об основных правилах обращения с мячом, технике безопасности на мяче. 3. ОРУ с мячом (развивать мышцы плечевого пояса, шеи, плеч, ног. Учить выполнять движения на мяче различного характера) 4. Игровое упражнение «Прокати мяч» 5. Подвижная игра «Гусеница» 6. Стретчинг «Солнышко», «Слоник», «Собачка» 7. Дыхательное упражнение «Шалтай-Балтай».
10	<p>Тема: «Вини Пух и его друзья»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с основными исходными положениями на фитболе (беседа о пользе упражнений на фитболе) 2. ОРУ на фитболе «Вини Пух и его друзья» (разучить пружинные покачивания и перекаты на мяче, упражнять в координации движений и чувстве равновесия) 3. Подвижная игра «Паровозик» (учить высоко подпрыгивать на фитболах, отталкиваясь носками ног, двигаясь друг за другом) 4. Стретчинг «Колобок», «Карусель». 5. Дыхательные упражнения «Ветер», «Часики».
11	<p>Тема: «Ковбои»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка «Зверобика» (отрабатывать чёткость и точность движений. Учить детей слушать музыку и содержание песни, выполнять соответствующие движения) 2. Разучить базовые шаги в фитбол-аэробике. 3. Подвижная игра «Ковбои» (развивать ловкость, уметь держать равновесие на фитболе) Музыка Ю. Чичкова - слова М. Пляцковского «Ускакала в поле молодая лошадь». 4. Стретчинг «Карусель», «Лягушка», «Волна».
12	<p>Тема: «Звезды фитбола»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка «Капитошка» (добиваться четкости и синхронности движений, следить за осанкой, развивать самоконтроль у детей, уметь оценивать результат) 2. Упражнять в технике базовых шагов, комбинаций и упражнений на фитболах. 3. Подвижная игра «Бусинки» (менять направление движения по сигналу педагога) 4. Стретчинг «Стрела», «Волна», «Лягушка».

Январь - Февраль

Задачи:

- Освоить технику основных базовых танцевальных шагов.

- Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.
- Формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки.
- Развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног.
- Развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления.
- Разучивание новых связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.
- Учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки.
- Правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера.

№	Содержание занятия
13	<p>Тема: «Воробьиная дискотека» (Открытое занятие)</p> <p>1. Двигательная разминка «Воробьиная дискотека», Музыка: Юрий Антонов, Слова Михаила Пляцковского (выполнять несложную музыкальную композицию по показу педагога. Менять движения в соответствии со сменой музыкального фрагмента.</p> <p>2. Разучивание основных базовых танцевальных шагов.</p> <p>3. Знакомство с музыкальной композицией «Горошинки», Муз.А.Варламова сл. В.Кузьминой. Просмотр видео – фильма в исполнении других детей данного танца.</p> <p>4.Стретчинг «Ракета», «Ласточка», «Стрела».</p>
14	<p>Тема: «Горошинки»</p> <p>1.Разминка «Воробьиная дискотека» (учить детей слушать музыку и содержание песни, выполнять соответствующие движения. Развивать мышцы плечевого пояса, шеи, плеч, ног.</p> <p>2.Знакомство с новым танцем, движениями, разучивание 1 – го куплета композиции «Горошинки». Менять движения в соответствии со сменой музыкального фрагмента (развитие чувства ритма, следить за осанкой)</p> <p>3.Стретчинг «Веточка», «Кустик», «Стрела».</p> <p>4.Подвижная игра «Хитрая лиса» (проявлять выдержку, соблюдать правила игры. Развивать ловкость, быстроту)</p> <p>5. Дыхательные упражнения «Снежинки», «Часики».</p>
15	<p>Тема: «Горошинки и его друзья»</p> <p>1.Разминка «Воробьиная дискотека» (развитие чувства ритма, добиваться выразительности движений, тренировать ловкость, точность, координацию)</p> <p>2.Танец «Горошинки». Разучивание 2 – го куплета, обучение перестроению из троек в круг, добиваться четкого перехода, синхронности движений. Отрабатывать ранее изученные движения танца (развивать память, воображение)</p>

	<p>3. Стретчинг «Стрела», «Медвежата»</p> <p>4. Дыхательные упражнения «Воздушный шарик», «Маятник», «Шалтай- Болтай».</p>
16	<p>Тема: «Пожарные»</p> <p>1. Разминка «Зверобика» (прививать у детей артистизм, самостоятельно выполнение движений, красоту осанки)</p> <p>2. Разучивание движений танца «Горошинки» 3 – го куплета, соединить 1 и 2 куплеты (добиваться четкости движений, синхронности. Менять движения в соответствии со сменой музыкального фрагмента. Совершенствовать координацию движений)</p> <p>3. Подвижная игра «Пожарные на учении» (развивать выносливость, быстроту, ловкость)</p> <p>4. Стретчинг «Лебедь», «Смешной слон», «Стрела».</p> <p>5. Дыхательные упражнения «Пожарная сирена», «Насос».</p>
17	<p>Тема: «Матросы».</p> <p>1. Разминка «Зверобика» (развивать мышцы плечевого пояса, шеи, плеч, ног. Учить выполнять прыжки и прямой голоп. Самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой частей музыки)</p> <p>2. Танец «Горошинки» (добиваться четкости и синхронности движения ног в припеве танца и перехода из куплета, в куплет, самостоятельно следить за своей осанкой)</p> <p>3. Стретчинг «Слоник», «Собачка», «Зайчик».</p> <p>4. Знакомство с музыкальной композицией «Матросы», русский текст А. Токарева «На палубе матросы».</p> <p>5. Дыхательные упражнения «Снежинки», «Часики», «Маятник».</p>
18	<p>Тема: «На палубе корабля»</p> <p>1. Разминка «Радуга желаний» Автор Владимир Суколинский, исполнитель - Эвелина Лашук (выполнять несложную музыкальную композицию по показу педагога, разогреть мышечный аппарат)</p> <p>2. Танец «Матросы» (разучивание 1 – го куплета, обучение техники танцевальных шагов. Менять движения в соответствии со сменой музыкального фрагмента)</p> <p>3. Исполнение танца «Горошинки» (добиваться четкости и синхронности в припеве танца)</p> <p>4. Стретчинг «Морская звезда», «Дельфин», «Волна».</p> <p>5. Дыхательные упражнения «Волны шумят», «Погружаемся на дно».</p>
19	<p>Тема: «Радуга желаний»</p> <p>1. Разминка «Радуга желаний» (развитие произвольного внимания, разогреть мышечный аппарат, поднять настроение)</p> <p>2. Танец «Матросы». Работа над качеством движений 1 куплета, разучивание второго.</p> <p>3. Стретчинг «Носорог », «Верблюд», «Паучок».</p> <p>4. Танец «Горошинки» (прививать у детей артистизм, самостоятельно выполнение движений, красоту осанки)</p> <p>5. Дыхательные упражнения «Пузырь», «Волны шумят».</p>

Март

Задачи:

- Познакомить со степ-платформой.

- Разучить аэробные шаги и новые связки на степ-платформе.
- Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- Формировать навыки правильной осанки развивать, мышечную систему через упражнения на степ - платформах.
- Развивать координацию движений; укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему.

№	Содержание занятия
20	<p>Тема: «Бездомный заяц»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить со спортивным инвентарем – степ-платформа; с правилами техники безопасности. 2. «Радуга желаний». Выполнение по показу нескольких ведущих - детей (разогреть мышечный аппарат) 3. Разучивание движений танца «Матросы» 3 – го куплета, соединить 1 и 2 куплеты, отрабатывать (добиваться четкости движений, синхронности) 4. Стретчинг «Смешной слон», «Неволяшка». 5. Подвижная игра «Бездомный заяц» (развивать ловкость, быстроту) <p>Дыхательные упражнения «Аромат цветов», «Поливаем цветы».</p>
21	<p>Тема: «Неволяшки»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка «Я рисую солнце» (создать приподнятый эмоциональный настрой у детей, разогреть мышечный аппарат) 2. Разучить основные элементы степ-аэробики (базовые шаги) 3. Танец «Матросы» (добиваться выразительности движений, тренировать ловкость, точность, синхронность, координацию) 4. Стретчинг «Кольцо », «Неволяшка», «Верблюды». 5. Дыхательные упражнения «Аромат цветов», «Цветок распускается».
22	<p>Тема: «Цирковые лошадки»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Двигательная разминка «Зверобика». 2. Закрепить базовые шаги; учить соединять их в комплексе; улучшать музыкальную и двигательную память детей. 3. Продолжать отрабатывать точность и синхронность движений в танце «Матросы». 4. Подвижная игра «Цирковые лошадки». 5. Стетчинг «Верблюды», «Самолет», «Ракета». 6. Дыхательные упражнения «Журавли», «Веселая пчелка».

23	<p>Тема: «Чунга-чанга»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Разминка – игра «Скворечники» (развивать ловкость, быстроту.Разогреть мышечный аппарат) 2.Продолжать разучивать шаги и прыжки на степ-платформе (музыка «Чунга – Чанга» Слова Ю. Энтина, музыка В. Шаинского). Выполнять несложную аэробную связку на степ-платформепо показу педагога. 3. Подвижная игра «Выше ноги от земли» (развивать ловкость, смелось, быстроту) 4.Стретчинг «Самолет», «Фонарик», «Мостик». 5.Вспомнить ранее разученные танцы (по желанию детей). <p>Развивать самостоятельность, уметь оценивать свое исполнение, находить ошибки.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6.Дыхательные упражнения «Аромат цветов», «Веселая пчелка».
----	--

Апрель

Задачи:

- Учить передавать в движении характер музыки.
- Разучивание комбинаций и связок в танце «Рыжий Ап».
- Совершенствовать координацию движений и чувства равновесия.
- Умение сочетать движения с музыкой и словом.
- Совершенствовать различные виды прыжков.
- Освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами.

№	Содержание занятия
24	<p>Тема: «Веселые пчелки»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Разминка «Воробьиная дискотека». Выполнение движений по показ у ребенка ведущего (стимулировать к образному выполнению движений) 2.Знакомство с новой музыкой «Рыжий Ап», автор слов и музыки Владимир Сайко, испол. Влад Соколовский. Охарактеризовать настроение, произвольное выполнение движений с проявлением креативности, обратить внимание на возможность применения четких движений. 3.Танец «Рыжий Ап». Разучивание 1 – го куплета, проигрыш (развивать двигательную память) 4.Стретчинг «Матрешка», «Бабочка », «Мостик». 5.Дыхательные упражнения «Веселая пчелка», «Журавли».
25	<p>Тема: «Апельсинки»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Разминка гимнастический этюд с обручем под муз. «Ты мне, веришь или нет?» Музыка А. Рыбникова, Слова И. Кохановского (развивать гибкость, выразительность и плавность движений всего тела) 2. Танец «Рыжий Ап». Отрабатывать четкость движения 1 – го куплета, разучивание второго.

	<p>3. Подвижная игра «Удочка» (развивать ловкость, внимание)</p> <p>4. Стретчинг «Матрешка», «Бабочка», «Крылья».</p> <p>5. Дыхательные упражнения «Аромат цветов», «Погружаемся на дно».</p>
26	<p>Тема: «Рыжий апельсин»</p> <p>1.Разминка гимнастический этюд с обручем (разогреть мышечный аппарат, закрепление движений, развитие самостоятельности)</p> <p>2.Танец «Рыжий Ап». Соединить 1 и 2 куплеты, отрабатывать четкость движений, синхронность.</p> <p>3.Подвижная игра «Медведи и пчелы».</p> <p>4.Стретчинг «Большая ель», «Елка», «Маленькая елочка».</p> <p>5.Дыхательные упражнения «Пузырь», «Насос».</p>
27	<p>Тема: «Рыжий Ап»</p> <p>1. Разминка - гимнастический этюд с обручем.</p> <p>Выполнение движений по показу ребенка ведущего (развивать гибкость движений, грациозность. Менять движения в соответствии со сменой музыкального фрагмента. Совершенствовать координацию движений рук)</p> <p>2. Танец «Рыжий Ап» (продолжать отрабатывать точность и синхронность движений. Совершенствовать координацию движений, работа над ошибками, учить анализировать своё исполнение)</p> <p>3. Стретчинг «Большая ель», «Стрела», «Окошко».</p> <p>4. Дыхательные упражнения «Пожарная сирена», «Насос».</p>
28	<p>Тема: «Огни Магнитки» (Выступление на городской олимпиаде)</p> <p>1.Разминка «Зверобика» (разогреть мышечный аппарат, создать приподнятый эмоциональный настрой у детей)</p> <p>2.Выступление на Первенстве г. Магнитогорска по спортивной аэробике и фитнес – аэробике «Огни Магнитки(добиваться четкого, яркого выступления).</p>

Май

Задачи:

- Освоить технику силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления.
- Овладение упражнениями с эспандерами и гантелями.
- Развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч.
- Развивать чувства ритма, координации движений, артистичности.
- Учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса.

№	Содержание занятия
29	<p>Тема: «Силачи»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Разминка ОРУ с эспандерами (развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч) 2.Соревнование «Перетягивание каната» 3.Стретчинг «Плуг», «Березка», «Берёзка» 4.Игра малой подвижности «Штанга». 5.Дыхательные упражнения «Лев», «Медвежата».
30	<p>Тема: «Богатыри»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Разминка «Богатыри» музА.Пахмутовой «Сила богатырская» (разогреть мышечный аппарат, укреплять мышцы рук, плечевого пояса и плеч, развивать чувства ритма, координацию движений) 2.Танец «Капитошка» (развивать музыкальную память и чувство ритма. Выразительное и эмоциональное исполнение изученных движений, самостоятельно определять и анализировать, исправлять свои ошибки) 3.Соревнование «Кто сильнее» (упражнять в отжимание от пола, развивать силу, выносливость) 4.Стретчинг «Экскаватор», «Сундучок», «Плуг». 5.Дыхательные упражнения «Лев», Волк».
31	<p>Тема: «Мореплаватели»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Разминка «Богатыри» (развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч. Учить детей самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой частей музыки движений) 2.Закрепление танцевальных композиций, изученных в течении учебного года. 3.Репетиция итогового отчетного концерта «Мисс Аэробика-2015» для родителей. 4.Танец «Моряки» (развивать музыкальную память, чувство ритма, образность и выразительность движений) 5.Дыхательные упражнения «Гудок корабля», «Волны шумят».
32	<p>Открытое занятие Итоговый мониторинг.</p> <p>Тема: «Мисс АЭРОБИКА- 2020»</p> <p>Задачи: Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. 2.Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений. Развивать координацию движений. Развивать силу, выносливость. Воспитывать волевые качества личности, самостоятельности. Уметь артистично и эмоционально передавать в движении яркие акценты и динамические изменения в музыке. Развивать образность и выразительность движений. Создать бодрое, радостное настроение.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Гимнастический этюд с обручем. 2.Танец «Горошинки». 3.Конкурс «Ловкая прыгунья» (прыжки на скакалке) 5.Танец «Рыжий Ап» 6. Танец «Матросы»

2.3. Условия реализации программы

Реализация данной Программы проходит в музыкальном зале.

Модули	Вид помещения	Физкультурное оборудование, инвентарь и оснащение
Классическая аэробика	Музыкальный зал	<p>Физкультурное оборудование и инвентарь: гимнастические коврики, ленточки, скакалки, султанчики, обручи (диаметр 55-65 см), шнур с привязанным мешочком с песком (длина 2м), фишки.</p> <p>Картотеки танцевальных композиций, упражнений на растяжку (стретчинг), дыхательной гимнастики, подвижных игр.</p> <p>Ноутбук, проектор, экран для использования информационно-коммуникативных технологий в образовательной деятельности, DVD – диски с танцевальными композициями, иллюстрации, фотографии. Музыкальный центр, медиатека (аудио- и CD диски с песнями, музыкальными произведениями).</p> <p>Костюмы для постановки детских танцев.</p>
Фитбол-аэробика	Музыкальный зал	<p>Физкультурное оборудование и инвентарь: фитболы, гимнастические коврики, мячи среднего размера (диаметр 10-12 см).</p> <p>Картотеки танцевальных композиций, общеразвивающих упражнений с мячом, упражнений на растяжку (стретчинг), дыхательной гимнастики, подвижных игр.</p> <p>Музыкальный центр, медиатека (аудио- и CD диски с песнями, музыкальными произведениями).</p>
Танцевальная аэробика	Музыкальный зал	<p>Физкультурное оборудование и инвентарь: гимнастические коврики, гимнастическая стенка, фишки.</p> <p>Картотеки танцевальных композиций, упражнений на растяжку (стретчинг), дыхательной гимнастики, подвижных игр.</p> <p>Ноутбук, проектор, экран для использования информационно-коммуникативных технологий в образовательной деятельности, DVD – диски с танцевальными композициями, иллюстрации, фотографии.</p> <p>Музыкальный центр, аудио- и CD диски с песнями,</p>

Степ-аэробика	Музыкальный зал	<p>музыкальными произведениями. Костюмы для постановки детских танцев.</p> <p>Физкультурное оборудование и инвентарь: степ-платформы, гимнастические коврики, фишки.</p> <p>Картотеки танцевальных композиций, упражнений на растяжку (стретчинг), дыхательной гимнастики, подвижных игр. Музыкальный центр, аудио- и CD диски с песнями, музыкальными произведениями.</p>
Силовая аэробика	Музыкальный зал	<p>Физкультурное оборудование и инвентарь: гантели, эспандеры, канат, обручи, фишки, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, маты, скакалки.</p> <p>Картотеки танцевальных композиций, упражнений на растяжку (стретчинг), дыхательной гимнастики, подвижных игр.</p> <p>Ноутбук, проектор, экран для использования информационно-коммуникативных технологий в образовательной деятельности, DVD – диски с танцевальными композициями, иллюстрации, фотографии.</p> <p>Музыкальный центр, аудио и CD диски с песнями, музыкальными произведениями. Костюмы для постановки детских танцев.</p>

2.4 Формы аттестации освоения программы

Формы аттестации – открытые занятия, фото и видеоотчёты, выступление на празднике в ДООУ, выступление на городских спортивных мероприятиях.

Критерии уровня развития:

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

2 балла: ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно

четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

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

Ранжирование успехов воспитанников:

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

№/п	ФИО	Владее т техник ой основн ых базовы х шагов	Развита коорди нация движен ия рук и ног, быстро та реакци и	Развито чувство равнове сия	Самост оятельн о изменя ет движен ия в соответ ствии со сменой темпа музыки	Знает связки и блоки с использ ование м основн ых движен ий в танцева льном стиле	Владее т комбин ациями и упражн ениями на фитбол ах	Владее т упражн ениями с эспанд орами и гантеля ми, степам и	Всего баллов	Уровен ь усвоен ия

2.5. Методическое обеспечение ДО Программы

Для реализации Программы используются методический комплект, который базируется на следующих учебно-методических материалах:

- подборка игр ;
- комплексы упражнений по всем блочно-модульным направлениям;
- конспекты образовательной деятельности по программе;
- консультации, презентации для родителей, фото и видео отчёт;
- комплексы пальчиковой гимнастики;
- комплексы дыхательной гимнастики;
- методические рекомендации по проведению образовательной деятельности «Весёлая аэробика»
 - методические рекомендации по обучению упражнениям
 - Классической аэробики
 - Фитбол- аэробики
 - Танцевальной аэробики
 - Степ-аэробики
 - Силовой аэробики
 - методика проведения диагностики;
 - карточки – схемы упражнений по всем блочно-модульным направлениям;
 - сценарии развлечений и соревнований;
 - правила безопасности образовательной деятельности ;

Дидактическое оснащение ДО Программы

Наглядный материал

- -картотеки видов спорта по всем блочно-модульным направлениям;
- -картотеки стихов;

- -картотеки загадок;

- -картотеки речёвок;

Специальная литература

- -«Двигательный игротренинг для дошкольников» Т.С. Овчинникова,

А.А.Потапчук

- - «Игровой стретчинг» А.И. Константинова

• - «Фитнес в детском саду: Программа и конспекты О.Н. Рыбкина, Л.Д. занятий с детьми 5-7 лет»

- -«Игровой стретчинг» Е.В. Сулим.

- - Ритмическая гимнастика Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева.

Список литературы

4. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002
5. Захаркина, В.А. Степ-аэробика / В.А.Захаркина, Е.А. Яных.- М.: АСТ, 2006. – 78 с.
6. Колесникова, С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы / С.В. Колесникова. - Ростов на Д.: Феникс, 2005 – 157 с.
7. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012
8. Моница, Л.Ш. Встаньте, дети, встаньте в круг: программа по оздоровительной аэробике для старших дошкольников с задержкой психического развития / Л.Ш. Моница. – Магнитогорск.: МаГУ, 2003. – 45 с.
9. Морозова, Л.Д. Фитнес в детском саду: программа и комплексы занятий с детьми 5-7 лет / Л.Д. Морозова, О.Н. Рыбкина. – М.: АРКТИ, 2012. – 104 с.
10. Сулим, Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг / Е.В. Сулим. – М.: ТЦ Сфера, 2010. – 112с.
11. Фатеева, Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников: популярное пособие для родителей и педагогов / Л.П. Фатеева- Ярославль: Академия развития, 2006. – 224
12. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с

Приложение

Приложение 1

Календарный учебный график

Срок реализации программы	8 месяцев с 1 октября по 31 мая
Количество занятий в год	32
Недельная образовательная нагрузка (количество занятий кружка)/Объем недельной образовательной нагрузки (мин.)	1 занятие/25 мин.
Выходные	Суббота, воскресенье, праздничные дни, установленные законодательством РФ

Классическая (базовая) аэробика

Овладение техникой базовых шагов.

- **Марш (march)**- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг.
- **Приставной шаг (steptouch)**- приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line).
- **«Виноградная лоза» (grapevine)**- шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую.
- **V – шаг (v-step)**- шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п..
- **« Открытый шаг» (openstep)**- стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую.
- **Подъём колена вверх (kneeup, kneelift)**- сгибание ноги вперёд, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше;
- **Махи ногами (kick)**- махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt).
- **Выпад (lunge)**- выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги.
- **Скрестный шаг (crossstep)**-скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.
- **Выставление ноги на пятку (heeltoch)**, на носок (toetouch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом.
- **Бег на месте** с продвижением в различных направления.
- **«Галоп» (gallop)**- шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги.
- **Pendulum**- прыжком смена положения ног (маятник);
- **Pivotturn**- поворот вокруг опорной ноги.
- **Squat**-полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь.
- **«Ту-степ» (two-step)**- шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги.

- **Подскок (ship)**- шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
- **«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.

- **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.
- **Шаг-касание (touch-step)**. И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок.
- **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.
- **Твист (twist)**. И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.
- **Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach)**. И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе.
- **Выпад (lunge)**. И.п.- то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги.
- **Махи ногами (kick)**. И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.
- **Подъем колена вверх (kneecup, kneelift)**. Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

Танцевальная аэробика

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов.

- **Шаг вперед, назад** – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами.
- **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.

- **Скачки вперед –назад**- выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги.
- **«Тач» в сторону** – шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону).
- **«Тач» вперед-назад** – выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок.
- **Скользящие шаги** – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом.
- **«Кик»** - махи вперед, в сторону, назад.
- **Прыжки на двух ногах** – вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две.
- **Прыжки в выпадах** – шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги.
- **Прыжок ноги врозь, ноги вместе** – 1- прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2- пауза.
- **Прыжок ноги врозь, ноги скрестно** – движение аналогично предыдущему, но заканчивается в скрестной стойке правая или левая впереди.
- **Прыжок согнув ноги** – выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полёта и быстрого разведения ног перед приземлением.

Базовые шаги в степ - аэробике

Упражнение 1. Степ-тач.

Приставной шаг, выполняемый на полу без степ-платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Увеличьте темп шага в два раза. Затем снова снизьте темп и начните выполнять приставные шаги, не отрывая ног от пола - скользя по нему. Руки должны активно работать - они опущены вдоль тела, а при каждом шаге выпрямляем их перед собой. Упражнение выполняется в течение трех-пяти минут.

Упражнение 2

Шаги "захлест" выполняются также без степа. В основе или пружинистые или скользящие шаги на ваш вкус или их чередование. Делается два приставных шага, а на третий пятку подтягивайте к ягодице.

Упражнение 3

Похоже на предыдущее, только за двумя приставными шагами следует приведение колена к грудной клетке. Приставные шаги могут быть пружинистыми, а могут быть скользящими. Это зависит либо от личных предпочтений, либо от выбора музыки. Чем четче ритм, тем более пружинистыми могут быть шаги. Это упражнение также готовит мышцы бедер к дальнейшему выполнению высоких нагрузок.

Упражнение 4

В основе упражнения лежит простой шаг. Выполняем два шага (по одному каждой ногой), делаем большой шаг в сторону, в этой позиции выполняется четыре основных шага, и снова боковой шаг другой ногой. В течении упражнения желательно увеличивать темп упражнения, причем шаг в сторону менять на прыжок вправо или влево. При некоторой тренированности время выполнения упражнения увеличивайте с пяти до десяти минут. Благодаря этому упражнению тренируется ловкость, координация движений.

5. Бейсик степ.

Это основной шаг на степ-платформе, имитация ходьбы по лестнице. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со ступени, вначале правой, а затем левой ногой. Через 3-5 минуты ногу можно сменить. Необходимо добиться максимальной естественности, выполняя основной шаг, корпус не стоит наклонять назад, а колени выгибать. Упражнение желательно делать в максимально возможном темпе.

Вариация Бейсик-степ, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степ, левая рука поднимается к левому плечу, во время шага правой ногой, к правому плечу поднимается правая рука. Спускаясь со ступени, поочередно отпускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левую руку, а с правой - правую. Положение рук можно разнообразить. После того, как упражнение будет выполняться с легкостью, для усиления его можно взять в руки гантели.

Упражнение 6. Степ-ап.

С помощью этого упражнения можно отдыхать, когда вы устанете, оно не является слишком интенсивным, поэтому его можно вставлять в качестве очередной связки после очередной активной порции движений. Сделайте шаг правой ногой, приставьте к ней на носок левую ногу, и сразу же верните ее на пол, вслед за ней спустите правую ногу. Выполнив упражнение в течение 3-5 минут, смените ногу. Во время движений следите, чтобы пятка не свисала со ступени, а таз не перекашивался.

Упражнение 7. Шаг-колени.

Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колени, необходимо подтянуть к животу. Корпус можно подать чуть вперед, нога должна быть направлена прямо, колени не стоит выворачивать наружу. Меняем ногу.

Упражнение 8. Шаг-бэк.

Правой ногой делаем шаг на степ, а левую ногу отводим кзади, используя напряжение ягодичной мышцы. Затем начинаем движения с другой ноги. Благодаря этому упражнению укрепляются ягодичные мышцы и задняя поверхность бедер.

Упражнение 9. Шаг-кик.

Правой ногой делаем шаг на степ, левую выбрасываем перед собой, как будто выполняем удар. После цикла упражнений необходимо сменить ногу.

Упражнение 10. Шаг-кёл.

Шагаем на степ правой ногой, а левую сгибаем в коленном суставе, пятку подтягивая к ягодице. Движения должны быть довольно энергичными, без пауз, замираний. Следующий цикл движений делаем с другой ноги.

Упражнение 11. Бейсик-овер.

Делаем шаг на платформу с правой ноги, приставляем к ней левую, после этого спускаемся со степ-платформы с другой стороны, поворачиваемся снова лицом к платформе. Повторите упражнение, вернувшись в исходное положение. Спускаться со степа можно с помощью небольшого прыжка. Упражнение делается не меньше четырех минут или выполняется 8-10 повторений.

Эти переходы можно выполнять из разного исходного положения - по диагонали, со стороны узкой стороны, со стороны широкой, можно комбинировать их. Во время перехода можно использовать шаг через степ или одной ногой или двумя, используйте разнообразные движения руками.

Упражнение 12. Ви-степ.

Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой - в верхний левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение. Движения ногами напоминают букву V. Через несколько минут выполнения упражнений, повторите его с другой ноги.

Упражнение 13. Мамбо.

Наступаем на степ-платформу правой ногой, приставляем к ней левую - делаем точку, и сразу спускаем ее на пол, приставляем к ней правую (делаем точку), и снова шагаем правой ногой на степ и т.д. Поменяем ногу.

Упражнение 14.

Необходимо встать лицом к скамейке, руки на поясе. После этого сделайте два шага в сторону платформы, после чего шаг на степ, соскочите со степа с другой стороны. Повернитесь к платформе лицом, повторите с другой стороны. Темп упражнения для начала не должен быть высоким, постепенно наращивайте его. Для усложнения упражнения подключайте повороты корпуса, то в одну сторону, то в другую. Также к упражнению можно добавлять чередование хлопков перед собой и над головой. Упражнение укрепляет икроножные мышцы, бедра.

Упражнение 15

Встаньте лицом к ступу на расстоянии двух-трех шагов, руки опущены, несколько согнув в локтевых суставах. Сделайте два шага к степ-платформе, два шага назад, снова шаг вперед и постарайтесь запрыгнуть на степ двумя ногами. Если степ находится далеко, можно перед прыжком сделать два шага. Во время прыжка сделайте глубокий вдох и взмах руками. Со ступа сделайте шаг назад, при этом не поворачивайтесь.

Упражнение 16

Становимся на степ-платформу, руки на талии. Спрыгиваем сначала правой ногой на пол, затем возвращаемся обратно на степ, затем спрыгиваем левой ногой по другую сторону платформы. Упражнение выполняется в энергичном темпе, старайтесь подпрыгивать повыше. Увеличит интенсивность упражнения подъем ступа на более высокий уровень. При выполнении этого упражнения нужно быть внимательным, чтобы не поскользнуться и не упасть с платформы.

Упражнение 17

Встаньте боком к степ-платформе. В сторону, противоположную от платформы, сделайте шаг, затем прыжок двумя ногами, снова возвращаемся к платформе: прыжок и шаг. После этого запрыгиваем на степ-платформу двумя ногами, спрыгиваем с нее, но уже с другой стороны и повторяем движения: шаг и прыжок двумя ногами от скамейки, прыжок и шаг в сторону ступа, запрыгиваем на него двумя ногами, и затем возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяем 3-5 раз в каждую сторону. Для увеличения нагрузки прыжки выполняются на чуть согнутых ногах, в легком приседе, также можно увеличить темп упражнения и поднять платформу на большую высоту. Данное упражнение улучшает форму бедренных мышц, улучшает ловкость и координацию движений

Упражнение 18

Встаньте лицом к ступу на расстоянии одного-двух шагов, руки оставьте на талии. Делаем шаг назад, затем шаг вперед, двумя ногами запрыгиваем на скамейку. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение не меньше четырех раз.

Упражнение 19

В зависимости от физической подготовки степ поднимается на максимальную высоту. Встаньте боком к скамейке, двумя ногами запрыгните на нее, на скамейке делаем прыжки вокруг своей оси с максимально возможным оборотом до возвращения в исходное положение на ступе. Для начала это может быть четыре оборота, затем за три, два. Повторяйте упражнение меня ось поворота - по часовой стрелке, затем против. Усложнить упражнение можно выполнением прыжков поочередно то на одной ноге, то на другой - запрыгиваем на степ и делаем повороты вокруг себя на ступе вначале на левой ноге, затем на правой. При выполнении упражнения будьте внимательны, не отвлекайтесь.

Упражнение 20

Исходное положение лицом к ступу, к его узкой стороне. Сделайте шаг на ступ правой ногой, затем левой, спрыгните со ступа, ноги по его обе стороны (ступ находится между ногами), затем вновь запрыгните на ступ двумя ногами, после чего спуститесь с платформы, вначале правой ногой, затем левой. Повторите упражнение. Для усложнения упражнения добавляйте движения рукам, увеличивайте темп упражнения.

Приложение 3

Сценарий праздника «Мисс аэробика - 2020» для детей старшего дошкольного возраста

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

Оборудование.

- Коробочка для отзывов «Приз зрительских симпатий».
- Обручи 12 штук – маленьких, 3 – больших.
- Скакалки.
- Призы /ленты, мягкие игрушки, корона/
- Костюмы для танца «Матросы», «Рыжий Ап».
- Колокольчик.
- Шарик.
- Бумажки с надписью: «Зрительские симпатии».

Ход праздника.

Ведущий 1-ый мальчик: Добрый день мальчики и девочки.

Ведущий 2-ой мальчик: Добрый день мамы и папы.

Ведущий:/воспитатель/ Начинаем супер – шоу «Мисс аэробика».

1-ый мальчик. Аэробика – жизнь
Аэробика – труд
Где ритмичные танцы
Нас задором влекут

2-ой мальчик: Где движенья легки

Руки как мотыльки
А прыжки высоки
И в глазах угольки.

Ведущий: /воспитатель/ Приглашаем участников праздника.

/девочки под музыку выходят по одному из-за кулис в зал и становятся в обручи, лежащие в шахматном порядке. Делают гимнастические упражнения. Музыка затихает и ведущий представляет участниц/.

Ведущий: Вот мы и познакомились с нашими участницами.

А теперь самое время представить жюри.

(ведущий представляет жюри)

Слово предоставляется жюри.

Ведущий: Конкурс «Мисс аэробика» считаю открытым.

Но сначала, мы раздадим вам, уважаемые зрители, листочки, на которых вы поставите номер той участницы, которая наиболее понравилась вам. Эта участница завоюет титул «Мисс зрительских симпатий»

Ведущий 1-й мальчик: Для занятий, как известно
Обруч нам необходим
И красиво и полезно
Упражненья делать с ним.

/девочки выходят по три человека и выполняют гимнастический этюд с обручем/

Ведущий: Кто сказал - частушки, вроде,
В наши дни уже не в моде
Да и дело разве в моде,
Если любят их в народе.

/Мальчики подготовительной группы исполняют частушки/.

1. Дорогие наши гости
Мы частушки вам споём
Мы спортивные ребята
Ветер дунул - упадём.

2. Если кто-то от зарядки
Убегает без оглядки
Он не станет нипочём
Настоящим силачом.

3. В песне Алла Пугачёва
Загружает всё всерьёз
А прыжки через скакалку
Нам сулит не мало слёз.

4. Нам ребятам – дошколятам
Нравится в футбол играть
А девчонки обруч крутят
Но по тальи не видать

5. Спорт Володю увлекает, Саша бегом дорожит
То от мамы убегает, то от папы убежит.

Ведущий 2-ой мальчик. Звени и лейся музыка
До солнышка лети
Ведь лучше аэробики
Нам в мире не найти.

Ведущий: Танец «Горошинки»

Ведущий: Пока жюри совещается, мы ребята с вами поиграем.

Игра для болельщиков «Слово три».

Расскажу я вам рассказ

В полтора десятка фраз

Лишь скажу я слово «ТРИ»

Приз немедленно бери.

Понятно, когда брать приз?

На слове «ТРИ».

ОДНАЖДЫ ЩУКУ МЫ ПОЙМАЛИ, РАСПОТРОШИЛИ, А ВНУТРИ
РЫБЁШЕК МЕЛКИХ УВИДАЛИ, ДА НЕ ОДНУ, А ЦЕЛЫХ ДВЕ.

МЕЧТАЕТ МАЛЬЧИК ЗАКАЛЁННЫЙ, СТАТЬ ОЛИМПИЙСКИМ
ЧИМПИОНОМ СМОТРИ НА СТАРТЕ НЕ ХИТРИ, А ЖДИ КОМАНДУ: РАЗ,
ДВА, МАРШ.

КОГДА СТИХИ ЗАПОМНИТЬ ХОЧЕШЬ, ИХ НЕ ЗУБРИ ДО ПОЗДНЕЙ
НОЧИ

А ПРО СЕБЯ ИХ ПОВТОРИ - РАЗОК, ДРУГОЙ, А ЛУЧШЕ....ПЯТЬ.

НЕДАВНО ПОЕЗД НА ВОКЗАЛЕ, МНЕ ТРИ ЧАСА ПРИШЛОСЬ
ПРОЖДАТЬ

НУ ЧТО Ж ВЫ ПРИЗ ДРУЗЬЯ НЕ ВЗЯЛИ, КОГДА БЫЛА ВОЗМОЖНОСТЬ
ВЗЯТЬ.

Ведущий 2-ой мальчик: Загадаю вам загадку.
Когда апрель берёт своё
А ручейки бегут звеня
Я прыгаю через неё
А она через меня.

Ведущий: Вы, наверное, поняли.

Следующий конкур «Прыжки на скакалке».

*/Девочки по двое выходят и выполняют прыжки на скакалке: 15 раз на двух
ногах, 15 раз меняя ноги, 15 раз на одной ножке, 15 раз назад/.*

Ведущий: Нам весело сегодня на празднике своём
И все в ритмичном танце мы каблучками бьём
Яркие алые щёчки горя,
дети скорей танцевать все хотят
Танец ритмичный вдруг зазвучал,
радостно светом наполнился зал.

Ведущий: Танец «Матросы»

Ведущий: Пока наше компетентное жюри подводит итоги,

Мы ребята поиграем

Словесная игра «Закончи предложение».

Я начну, а вы кончайте, дружно хором отвечайте
Игра весёлая футбол, уже забили первый гол.
Вот разбежался сильно кто-то, и без мяча влетел в...ворота.
А Петя мяч ногою хлоп и угодил мальчишке в...лоб.
Хохочет весело мальчишка, на лбу растёт большая...шишка.
Но парню шишка ни почём, опять бежит он за...мячом
Ведущий: Наши конкурсантки ещё раз продемонстрируют свои способности.
/девочки в свободном стили выходят в зал и делают любые упражнения/.
Ведущий: Но нам нужно выбрать «Мисс зрительских симпатий»
/у каждого из зрителей есть листок бумажки. На ней они пишут имя той участницы, которая наиболее понравилась им/
Ведущий: Вашему вниманию танец «Рыжий Ап».
Эй, девчонки выходите танец «Рыжий Ап» нам покажите.
Ведущий: Я ещё раз хочу представить наших участниц.
/Девочки по одной выходят на середину зала и становятся полукругом/
Слово жюри. Награждение.
Ведущий: Все миссы замечательны
Выполняли всё старательно
В конкурсе всё было мило
Значит дружба победила
Праздник мы уже кончаем
Что же нам ещё сказать?
Разрешите на прощанье
Всем здоровья пожелать.
(Дети по весёлую ритмичную музыку расходятся по группам на чаепитие)

Приложение 4

Сценарий развлечения - фестиваль спортивных танцев, Посвященный Международному Дню Танца

Цель: развивать инициативу и творчество в двигательной активности детей.
Формировать навыки выразительности, пластичности, изящества движений.

Участники: Ведущий, Баба Яга, Белочка-символ дет. фитнеса, дети-участники.

Оборудование: музыкальный центр, аудиозаписи, оформленный зал с надписью «Фитнесинка».

Ход развлечения

/Под музыку дети проходят в спортивный зал и рассаживаются на стульчики /

Ведущий:

Здравствуйтесь, взрослые!

Здравствуйтесь, дети!

Очень мы рады сегодняшней встрече!

Фестиваль нас здесь собрал – здоровье, силы, радость дал! А поможет мне открыть наш фестиваль детского фитнеса его символ – Белочка.

Выходит Белочка *(под музыку «Все вокруг стараются, спортом занимаются»)*

Белочка: Спорт для жизни очень важен.

Он здоровье всем дает.

На занятие физкультуры

Узнаем мы про него.

Мы играем в баскетбол,

И футбол, и волейбол.

Мы зарядку делаем,

Приседаем, бегаем.

Очень важен спорт для всех.

Он - здоровье и успех.

Зарядку делаем с утра -

Здоровы будем мы всегда

Ведущий: Ой, слышите! Вот беда!

Ветры буйные крутя,

Из далёка-далека

Едет в гости к нам – ЯГА!

Баба-Яга: Ох, ох, ох, застыли ноги,

Долго я была в дороге,

Еду к детям, в сад знакомый,

Кости старые размять,
Себя людям показать...

Что вы тут все собрались?

Ведущий: А собрались мы сегодня, на танцевальный праздник, посвященный Международному Дню Танца (29 апреля), Фитнес – фестиваль спортивных танцев.

Ведущий: Баба-Яга, а ты спортсменка, что ты умеешь?

Расскажи по порядку:

Часто ли делаешь утром зарядку?

Баба-Яга: Зарядка какая-то, Тоже мне диво!

Я и без неё выгляжу красиво (Баба-Яга достаёт из кармана зеркальце, любуется собой, напевая: хороша, я хороша, замечательная)

Ведущий: Да, ты, видно и не знаешь то, что такое зарядка...

Баба-Яга: Да знаю я, знаю. Шучу я. Что ребята разомнете косточки с бабулечкой - Ягулечкой?

Выходите, ребята, на зарядку!

Зарядка с Бабой-Ягой.

Белочка: Молодец, Баба-Яга. Умеешь! Баба Яга, давай с ребятами знакомиться будем? Команды, представьтесь.

Идет представление команд.

Ведущий: Ну вот, теперь настало время нашим ребятам показать своё мастерство в приготовленных спортивных танцах.

Баба-Яга: Ну, давайте посмотрим, что это за хвитнес такой! (садится).

Ведущий объявляет первую хореографическую композицию «Матросы»..
Выступают.

Баба-Яга: Ничего себе! Я тоже так хочу!

- Ведущий проводит ЗОЖ-викторину.

Игра – кричалка «Полезно - вредно».

Делать зарядку по утрам... (полезно)

Долго смотреть телевизор... (вредно)

Мыть руки перед едой ... (полезно)

Есть много пирожных, конфет, сладостей... (вредно)

Заниматься физкультурой... (полезно)

Ведущий: Вот молодцы! Все за здоровый образ жизни. А сейчас предлагаю посмотреть вторая хореографическую композицию «Горошинки»

Ведущий: Ребята, а вы любите загадки? (Да)

Отгадайте их тогда.

Медлить здесь совсем не нужно,

Отвечайте быстро, дружно!

Как только утром я проснусь,

Присяду, встану и нагнусь-

Все упражненья по порядку!

Поможет вырасти (*зарядка*)

Лента, мяч, бревно и брусья,

Кольца с ними рядом.

Перечислить не берусь я

Множество снарядов.

Красоту и пластику

Дарит нам (*гимнастика*)

И мальчишки, и девчонки

Очень любят нас зимой,

Режут лед узором тонким,

Не хотят идти домой.

Мы изящны и легки,

Мы - фигурные (коньки)

Баба Яга: Ох, ну все вы знаете! А давайте продолжать!

Ведущий: Давайте! И сейчас перед вами выступят дети с третьей танцевальной композицией «Хорошее настроение»

Ведущий: Баба Яга, а ты танцевать любишь?

Баба-Яга: Да, очень!

Ведущий: Чтобы быть всегда здоровым,

Надо быть всегда веселым.

Песня греет, смех бодрит,

Танец душу веселит!

Будем снова удивлять,

Предлагаю станцевать!

Танец « Светит солнышко для всех »

Ведущий: Ну, что, Баба - Яга, нравится тебе у нас?

Баба – Яга: Очень!

Ведущий: Ну тогда посмотри на следующий танец, который приготовили дети следующей команды группы «Кораблик», а называется он «Мы дети солнца».

Баба – Яга: Посмотрю, какой сюрприз на этот раз вы преподнесете.

Ведущий: Баба – Яга, раз тебе так нравится у нас, оставайся с нами в детском саду.

Баба – Яга: Я бы с радостью, но как же там моя избушка на курьих ножках останется? Нет, ребята, полечу к себе я в лес, вы меня сегодня многому научили, спасибо вам и до новых встреч. До свиданья!

Баба – Яга уходит.

Белочка:

Вот настал момент прощанья,

Будет краткой эта речь.

Говорю вам «до свиданья»,

До счастливых, новых встреч!

Ведущий: Вот и подошел к концу наш фитнес - фестиваль. Всем спасибо, до свидания!

(Звучит музыка, все расходятся.)