

Управление образования и молодежной политики
администрации города Рязани
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 115»**

390044, г. Рязань, ул. Крупской, д. 15, к.1

тел. 35-09-70, 35-17-87

факс 34-20-22

E-mail: ds115.ryazan@ryazan.gov.ru

ПРИНЯТО:

на Педагогическом совете

МБДОУ «Детский сад №115»

(наименование дошкольного образовательного учреждения)

Протокол № 1 от 30.августа.2023г.

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий

МБДОУ «Детский сад №115»

(наименование дошкольного образовательного учреждения)



Подпись

Приказ № 84-С

Сидорина/

«Детский сад
№ 115»

августа.2023г.



Дополнительно – образовательная программа

физкультурно – спортивной направленности

для детей 5-7 лет

«Веселая аэробика»

Срок реализации 1год

Инструктор по физической культуре:

Демидова Наталья Николаевна

Рязань, 2023

Пояснительная записка

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

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

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

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень: Дошкольное образование

Программа «Веселая Аэробика» предназначена для детей дошкольного возраста 5-7 лет.

Форма обучения – подгруппа 12-15 человек

Режим образовательной деятельности – 2 раза в неделю

Длительность образовательной деятельности - 30 минут

Срок реализации: 1 год

Актуальность

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является, как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. А также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям физической культуры. Одним из таких путей являются дополнительные занятия детской аэробикой. Аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность детей и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг

физических действий. Аэробика в своем роде уникальна. Она базируется на огромном арсенале движений. Упражнения ее направлены на работу, а следовательно, на развитие всех мышц и суставов.

Практическая значимость программы по аэробике состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Аэробика считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма детей дошкольного возраста и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей. Дополнительные занятия по аэробике ориентированы на то, чтобы заложить в детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности. Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, связки, которые необходимы для решения задач. Программа по аэробике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Занятия аэробикой дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание, которых в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь. У детей занимающихся аэробикой повышаются адаптивные возможности организма, благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровыми, бодрыми).

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

Цель программы: - укрепление здоровья детей дошкольного возраста средствами физических упражнений, создание благоприятных условий для личностного развития, творческой активности через приобщение к физической культуре, формирование основ здорового образа жизни.

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.

Программа опирается на научные принципы ее построения:

Принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка.

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

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

Принцип последовательности и систематичности.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.

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.

Особенности программы: Занятия по программе «Веселая аэробика» с дошкольниками организованы в рамках дополнительных кружковых занятий. Программа рассчитана на два года обучения. Обучение проходит через музыкально - ритмические движения. Это дает возможность более глубоко познакомить воспитанников с техникой выполнения различных движений и отработать их практически. 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), хореографии (основные позиции рук и ног), мимические упражнения и жесты.

Структура занятий:

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

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.

Раздел «Строевые упражнения» - служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе.

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.

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.

Целевые ориентиры

Развить двигательные способности детей и физические качества. 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.

Методы и приемы обучения физическим упражнениям

Показ упражнений - при показе у детей через органы зрения создается зрительное представление о физических упражнениях.

Имитация - подражание действиям животных, птиц, насекомых, явлениям природы и общественной жизни занимает большое место при обучении детей упражнениям.

Зрительные ориентиры - побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более энергичному выполнению упражнений.

Звуковые ориентиры - применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, для фиксирования правильного выполнения упражнения.

Словесные методы - активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.

Название упражнения - многие упражнения имеют условные названия, которые в известной мере отражают характер движения.

Описание - это подробное и последовательное изложение особенностей техники выполнения разучиваемого движения.

Объяснение - используется при разучивании упражнения.

Пояснения - применяются с целью направить на что-то внимание или углубить восприятие детей, подчеркнуть те или иные стороны разучиваемого движения.

Указания - при разучивании движений, закреплении двигательных навыков и умений слово применяется и в виде коротких указаний, которые могут быть использованы для уточнения задания

Команды, распоряжения - цель команды — обеспечить одновременное начало и конец действия, определенный темп и направление движения.

Практические методы

Повторение упражнений - вначале, чтобы создать мышечные ощущения, целесообразно повторять упражнения без изменения и в целом.

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

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.

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.

Типы физических занятий

Учебно-тренировочные занятия - подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, в нашем случае характерных для 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 не случайно, т.к. хореографическая подготовка является основой правильной осанки.

Хореографическое занятие

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

Учебно-тематический план работы

Месяц	Тема, вид ОД	Задачи	Всего часов	Оборудование
Сентябрь	<p>Классическая - (базовая) аэробика</p> <p>«Весёлые кузнечики»</p>	<p>- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия аэробикой (разминка, аэробная часть, заминка, стретчинг).</p> <p>- освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.</p> <p>- развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом.</p> <p>- совершенствование защитных сил организма.</p>	4 ч.	Магнитофон, коврики маты.

<p>октябрь</p>	<p>Фитбол-аэробика «Мы-циркачи»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой ; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 	<p>5 ч.</p>	<p>Магнитофон, коврики маты, фитбол мячи.</p>
<p>ноябрь</p>	<p>Танцевальная аэробика «Зимушка-зима»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; 	<p>4 ч.</p>	<p>Магнитофон, коврики маты.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - развивать мышцы шеи, ног; плавность движений; - правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера; - учить выражать различные эмоции (радость, гнев, стыд и т. д.) 		
декабрь	Силовая аэробика «Богатыри»	<ul style="list-style-type: none"> - освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; - овладение упражнениями с эспандерами и гантелями; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; - развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; - развивать чувства ритма, координации движений, артистичности. 	4 ч	Магнитофон, коврики маты, гантели, эспандеры.

<p>январь</p>	<p>Классическая - (базовая) аэробика</p> <p>«Смелые моряки»</p>	<p>-развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта;</p> <p>-освоения упражнений общего воздействия; упражнения танцевального характера;</p> <p>-умение сочетать движения с музыкой и словом;</p> <p>-учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса.</p>	<p>2ч.</p>	<p>Магнитофон, коврики маты, гимнастическая стенка.</p>
<p>февраль</p>	<p>Фитбол-аэробика</p> <p>«Цирковые лошадки»</p>	<p>- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой ;</p> <p>- изучение комбинаций и упражнений на фитболах;</p> <p>- совершенствование координации движений и чувства равновесия;</p> <p>- умение сочетать</p>	<p>4 ч.</p>	<p>Магнитофон, маты, фитбол мячи.</p>

		<p>движения с музыкой и словом.</p> <p>- освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины.</p>		
март	Танцевальная аэробика «Озорники»	<p>- освоение техники основных базовых танцевальных шагов;</p> <p>- разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле;</p> <p>- учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;</p> <p>- формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки;</p> <p>- развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног;</p> <p>- развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления.</p>	2 ч.	Магнитофон, коврики маты.
март	Силовая аэробика «Кавалеристы»	<p>- освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления;</p>	1 ч.	Магнитофон, коврики маты, гантели, эспандеры.

		<ul style="list-style-type: none"> - овладение упражнениями с эспандерами и гантелями; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; - развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; - развивать чувства ритма, координации движений, артистичности. 		
март	Классическая - (базовая) аэробика «Олимпийские талисманы»	<ul style="list-style-type: none"> - Овладение техникой сочетания связок и комбинаций; - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. - развитие 	1 ч	Магнитофон, коврики маты, гимнастическая стенка.

		<p>координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом.</p> <p>- учить самот. изменять движения в соответствии со сменой характера музыки;</p> <p>- учить выражать различные эмоции.</p>		
апрель	Фитбол-аэробика «Танцуем сидя»	<p>- Учить передавать в движении характер музыки;</p> <p>- изучение комбинаций и упражнений на фитболах;</p> <p>- совершенствование координации движений и чувства равновесия;</p> <p>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</p> <p>- освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног;</p> <p>- совершенствовать различные виды прыжков;</p>	2 ч.	Магнитофон, маты, фитбол мячи.
апрель	Танцевальная аэробика «Буратино»	<p>- освоение техники основных базовых танцевальных шагов;</p>	3ч.	Магнитофон, коврики маты.

		<ul style="list-style-type: none"> - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - развивать кисти рук; - правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера; - учить выражать различные эмоции (радость, гнев, стыд и т. д.) 		
май	Силовая аэробика «Воробьиная дискотека»	<ul style="list-style-type: none"> - освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; - овладение упражнениями с эспандерами и гантелями; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить чувствовать расслабление и 	2ч.	Магнитофон, коврики маты, гантели, эспандеры.

		<p>напряжение мышц корпуса;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; - развивать чувства ритма, координации движений, артистичности. 		
май	<p>Классическая - (базовая) аэробика</p> <p>«Чунга-чанга»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Овладение техникой сочетания связок и комбинаций; - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; - развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. - учить самот. изменять движения в соответствии со сменой характера музыки; - учить выражать различные эмоции; - развивать 	1 ч.	Магнитофон, коврики маты, гимнастическая стенка.

		<p>способность к импровизации.</p>		
май	Итоговое занятие	<ul style="list-style-type: none"> - Учить передавать в движении характер музыки; - повторение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног; - совершенствовать различные виды 	1ч.	

		прыжков; - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами;		
		Всего	36 часов	

Материально-техническое обеспечение программы

Оборудование спортивное:

1. Физкультурный зал;
2. Спортивные коврики, гимнастические маты;
3. Гантели, конусы, кубики, гимнастические палки, мячи
4. Массажные мячи.

Вспомогательное оборудование:

1. Магнитофон;
2. Флешки, диски;
3. Видеоматериалы, карточки.

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 коррекционноразвивающего 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.