

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Ярский детский сад №1 «Солнышко»

Принято на педагогическом совете
Протокол № 1 от «31» августа 2024 г.

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ детский сад № 1.
_____/С.Ф. Петухова
Приказ № 88 от «02» сентября 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«АЭРОБИКА В ДЕТСКОМ САДУ»
(ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ)
Срок реализации - 2 года, возраст воспитанников - 5-7 лет**

Программу разработала: Кулявина О.Л.

п. Яр, 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	2
2. Учебный план.....	7
3. Содержание программы	8
4. Система контроля и зачетные требования.....	17
5. Методическое обеспечение и условия реализации программы.....	22
Перечень информационного обеспечения	

I Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

Программа разработана на основе положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога дополнительного образования МБДОУ Ярский детский сад №1, в соответствии с п. 1 ст. 7 Закона РФ «Об образовании», приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирована в Минюсте России 27.11.2013 №30468), концепцией развития

дополнительного образования детей от 04.09.2014г., - санитарно - эпидемиологические правилами и нормативами СанПиН 2.4.3648 - 20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Главным государственным санитарным врачом РФ от 28.09.2020 №28, СанПиН 2.3/2.4.3590 - 20 «Санитарно - эпидемиологическими требованиями к организации питания населения», утвержденные Главным государственным санитарным врачом РФ от 27..10.2020 №32, Уставом ОО.

Программа направлена на мотивацию воспитанников к самообразованию, гармоничному самосовершенствованию посредством целенаправленного развития желания регулярно заниматься физической культурой и спортом. Программа не сопровождается проведением итоговой аттестации и выдачей документов об образовании. Аэробика для дошкольного возраста притягательна в первую очередь активными ритмичными движениями под современную, веселую музыку. Аэробика положительно влияет на сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет нервную систему; поддерживает тонус мышц, создает настроение и помогает приобрести навыки двигательной культуры. Система программы представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности воспитанников по общей физической подготовке, специализированной подготовке. Программа охватывает спортивно-оздоровительный период обучения и направлена на обучение детей начальным основам аэробики в спортивно-оздоровительном этапе (далее - СОЭ).

Направленность дополнительной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика в детском саду» физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы

Нацелена на повышение двигательной активности, укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки, расширение двигательного опыта, развитие морально-волевых качеств, укрепление функциональных систем организма посредством выполнения комплексов аэробики.

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

Дошкольный период - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В период от 3 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Программа позволит обеспечить детям регулярную физическую нагрузку, которая в настоящее время имеет тенденцию к снижению по ряду причин:

- s устаревшие методики физического воспитания,
- s отсутствие условий для оздоровительных занятий,
- s рост гиподинамических детских игр (компьютеры, телевизор, видео)
- s большое количество неблагополучных семей
- s плохое материальное положение некоторых семей.

В результате низкая физическая активность воспитанников приводит к нарушениям в росте и развитии тела, нехваткой мышечной активности, к неадекватности мышечного тонуса, приводящей к дефектам осанки.

Аэробика - синтез элементов физических упражнений, танца, музыки, это одна из форм массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Выполняется под музыку и является видом активного отдыха. Занятия по аэробике учитывают детский интерес, поскольку веселые стихи и музыка, сопровождающие их, способствуют эмоциональному подъёму, позволяют проявить относительную свободу в движениях.

Аэробика будет являться прекрасным средством профилактики гиподинамии у детей дошкольного возраста.

Цель и задачи программы

Цель: овладеть комплексами аэробики с целью укрепления здоровья и развития физических качеств, формирования правильной осанки посредством укрепления мышечного корсета путём выполнения профилактических упражнений, способствовать развитию двигательной подготовленности занимающихся.

Задачи:

Образовательные:

1. Формировать умение самостоятельно выполнять ритмичные движения под музыкальное сопровождение.
2. Расширять арсенал двигательных действий.

Развивающие:

1. Развивать чувство ритма, координационные и кондиционные способности.
2. Улучшать эмоциональное состояние детей.
3. Оказывать развивающее воздействие на организм ребёнка посредством адекватной нагрузки.

Воспитательные:

1. Способствовать воспитанию морально - волевых качеств личности ребёнка.
2. Воспитывать потребность в систематических занятиях физической активностью.

Педагогическая целесообразность программы. Программа является дополнением к программе по физическому воспитанию дошкольников и не может рассматриваться в качестве замены, так как она не направлена на овладение

основными видами движений и решает другие задачи.

Программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии как детская аэробика, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний, улучшит состояние сердечнососудистой системы, создаст условия для развития выносливости, гибкости мышц, координации движений, концентрации внимания и др.

Приобщение детей к занятиям аэробикой позволит им в дальнейшем без боязни принимать активное участие в спортивных играх и соревнованиях и воспринимать занятия спортом как неотъемлемую часть своей жизни.

Возраст детей: программа рассчитана на обучающихся в возрасте с 5 до 7 лет и обеспечивает непрерывность дополнительного образования. На обучение по дополнительной общеразвивающей программе зачисляются дети в возрасте от 5 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям аэробикой.

Для комплектации групп по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям. Занятия рекомендуется проводить в группах с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на реализацию в течение двух лет подготовки.

Учебный план рассчитан на 39 недель. Недельный объем учебной нагрузки с 5 - 6 лет 3 часа занятия проводятся 3 раза по 1 часу, 1 час равен 25 мин, с 6 - 7 лет 3 часа, занятия проводятся 3 раза по 1 часу, 1 час равен 30 мин. Перерыв между занятиями - 10 мин.

Программа предполагает получение воспитанниками знаний и навыков из других видов спорта и подвижных игр

1 год обучения - предполагается использование и реализация общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

2 год обучения - предполагается использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

В спортивно-оздоровительных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники выполнения упражнений и элементов аэробики.

Зачисление обучающихся в группы проводится в течение всего учебного года.

Форма обучения: очная. Проведения занятий является групповым. Основными формами также являются теоретические занятия, практические занятия, медицинский контроль, восстановительные мероприятия.

Виды и формы контроля: педагогический (текущий контроль и контрольные испытания) и врачебный.

Основной показатель образовательного процесса - динамика роста уровня физической подготовленности обучающихся и выполнение в конце учебного года программных требований по ОФП, выраженных в количественных величинах (показателях).

На основе полученной информации тренер-преподаватель должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Для организации и ведения занятий в спортивно-оздоровительной группе могут быть использованы спортивные залы, открытые площадки.

В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы тренера - преподавателя (наличие материальной базы, контингента обучающихся и т. д.) тренер - преподаватель может вносить частичные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную часть.

Режим тренировочной работы и требования по физической подготовке

Таблица № 1

Год обучения	Миним. возраст для зачисления	Мин. кол-во воспитов	Рекомендуемое число восп-ов в группе	Максим. кол-во учебных часов в неделю	Кол-во часов в год	Требования на конец учебного года
1-й	5	10	20	3	117	Выполнение нормативов по ОФП
2-й	6	10	20	3	117	Выполнение нормативов по ОФП

Основные показатели выполнения программных требований

Результатом освоения программы является приобретение воспитанниками следующих знаний, умений и навыков:

Первый год обучения (5-6 лет)

Воспитанник будет знать:

Л правила поведения и требования техники безопасности на занятиях.

Л О гигиене, режиме дня.

Л влияние физической нагрузки на организм.

По окончании первого года обучения ребенок повысит свои физические возможности: выносливость, силу, гибкость, овладеет техникой простых базовых шагов (элементов) классической аэробики, научится двигаться под музыку, выполнять специальные упражнения со спортивным инвентарем: гантели, мячики для аэробики, обручи.

Уметь выполнять хлопки, притопывания на каждый четвертый счет, выполнять шаги под счет, произвольные движения под музыку; выполнять акцентированную ходьбу, ходьбу с одновременным махом согнутыми руками; в полу приседе; хлопки руками под музыку; движения руками в различном темпе; выполнять упражнения с предметами (гантели, жгуты, экспандеры), упражнения на степ-платформе, с атлетическими мячами, отжимания от пола, качания пресса, подтягивания и т.д..

Второй год обучения (6-7 лет)

Воспитанник должны знать:

З правила техники безопасности при занятиях и санитарно-гигиенические требования;

З сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль.

По окончании второго года обучения, учитывая результаты 1-го года обучения, добавляется владение техникой выполнения более сложных аэробных комбинаций, улучшится физическая подготовленность, разовьётся концентрация внимание, чувство ритма, умение работать в команде, научится прыгать на скакалке, участвовать в спортивных эстафетах. Уметь выполнять шаги на 4 счета, соединения из нескольких шагов на 32 счета.

Формы подведения итогов реализации программы - контрольные испытания:

- **освоение теоретической подготовки:** викторины, анкеты, тесты;

- **физическая подготовка:** уровень общей физической

подготовленности определяется при выполнении контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце учебного года; участие в соревнованиях внутри дошкольной ОО .

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Распределение времени в учебном плане на предметные области по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами данного периода (года) обучения.

Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий

Таблица №2

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап		
		в % отношении от общего кол-ва часов учебного плана	1 год	2 год
1	Теория и методика физической культуры и спорта		3	3
2	Практическая подготовка	50-60	109	109
	Общая физическая подготовка	40-50	59	59
	Специальная физическая подготовка	10-15	12	12
	Избранный вид спорта (аэробика)	20-30	26	26
	Техническая подготовка	10-15	12	12
3	Медицинское обследование		2	2
4	Контрольно-переводные нормативы		3	3
5	Количество часов в год		117	117
6	Количество учебных недель		39	39

Примерный учебный план - график для детей дошкольного возраста (5- 7 лет) 1-2 года обучения

Таблица №3

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	Итого
	Теоретическая подготовка	1						1		1	
	ОФП	5	7	7	7	6	6	6	7	8	59
	СФП	1	1	1	1	3	2	1	1	1	12
	Технико-тактическая подготовка	1	1	2	1	1	1	2	2	1	12
	Избранный вид	2	4	3	5	3	3	3	3		26
	Медицинское обследование	2									2
	Контрольные испытания	1								2	3
	Количество занятий	13	13	13	14	13	12	13	13	13	117

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

Знакомство с аэробикой, как с одним из видов спорта, развивающимся в России. Аэробика, их различие.

План теоретической подготовки 1-го года обучения

Таблица №4

№	Содержание занятий	Кол. час	9	10	11	12	1	2	3	4	5
	Теория	3	1						1		1
1	Знакомство со спортзалом, инвентарем.		5								
2	«Опора и двигатели нашего организма». Правильная осанка.		5						10		
3	«Сердце я свое сберегу, сам себе я помогу». Работа сердца.		5						10		10
4	Спортивная форма, дисциплина, правила поведения до, во время и после занятия.		5						5		5
5	Знакомство с видами спорта.		5								10

План теоретической подготовки 2-го года обучения

Таблица №5

№	Содержание занятий	Кол. час	9	10	11	12	1	2	3	4	5
	Теория	3	1						1		1
1	Знакомство со спортзалом, инвентарем, подсобными помещениями (туалет, раздевалка)		5								
2	«Опора и двигатели нашего организма». Правильная осанка.		8						5		
3	«Сердце я свое сберегу, сам себе я помогу». Работа сердца.								8		7
4	Спортивная форма,		6						5		8

	дисциплина, правила поведения до, во время и после тренировки сразу.									
5	«Дым вокруг от сигарет, в том дыме места нет». Работа легких.							7		
6	«Преодолей себя». Работа нервной системы.		6					5		8
7	Знакомство с видами спорта.		5							7

Практическая подготовка.

Дополнительное образование физкультурно - спортивной направленности - это образовательное пространство, которое предполагает своевременное выполнение педагогических действий, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья детей как физического, так и психологического. Оно позволяет учитывать физический потенциал каждого ребенка и в соответствии с этим своевременно и полно развивать все конституционно - наследственные, позитивные задатки и корректировать негативные. Особое место в работе занимает технология педагогической помощи, создающая атмосфера взаимодействия между педагогом и его воспитанников, направленная на мобилизацию возможностей ребенка для решения двигательных задач и реализации двигательных способностей дошкольника в сфере коллективного взаимодействия, сотрудничества и сотворчества. Организованная данным образом деятельность решает двуединую задачу: повышает интерес к занятиям, что позволяет целенаправленно и эффективно стимулировать и актуализировать возможности ребенка в двигательной сфере, и способствует развитию двигательной активности, рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья дошкольников. Двигательная активность является необходимым условием для становления и совершенствования ребенка как биологического существа, социального субъекта.

Строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну по одному, парами, в две, три колонны, в круг, полукруг, в два - три звена. Повороты налево, направо, на 180 градусов, кругом.

Развитие основных видов движений. Развитие основных видов движений старших дошкольников имеет свои особенности. На этом этапе обучения в связи с увеличением диапазона двигательных навыков и умений, развитием физических качеств (скорости, выносливости, быстроты и т.д.) появляется возможность более успешного овладения как упражнениям в их целостном виде, так и отдельными элементами техники движений.

Упражнения в ходьбе и беге: задачей упражнений в ходьбе и беге является выработка легких, свободных движений с хорошей координацией рук и ног. В старшем дошкольном возрасте дети приобретают умения сохранять направление и

равномерность бега и ходьбы.

Разновидности бега и ходьбы: ходить и бегать друг за другом в колонне по одному, парами, меняя направления по указанию тренера или по ориентирам, ходьба и легкий бег спиной вперед, ходить и бегать с преодолением препятствий, бегать наперегонки, увертываться от ловящего.

Методические указания: во время ходьбы и бега быстро реагировать на дополнительные задания тренера:

- J* останавливаться по сигналу,
- J* перешагивать через предметы,
- J* подпрыгивать вверх,
- J* поворачиваться,
- J* приседать.

Упражнения в прыжках: арсенал упражнений разнообразен. В данном возрасте наблюдается более сильное отталкивание от опоры, энергичный взмах рук, лучшая согласованность движений во всех фазах прыжков в высоту, в длину и т.д. Дети достаточно хорошо справляются с нагрузками, особое внимание уделяется качеству движений. Разновидности упражнений в прыжках: прыжки на одной ноге - поочередно с продвижением вперед, на двух ногах с продвижением вперед, ноги врозь - вместе на месте и с продвижением вперед, прыжок в длину с места, в высоту с разбега, с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 10-12 см, спрыгивать с высоты (30-50см), мягко приземляясь, прыгать через короткую скакалку любым способом.

Упражнения в метании: дети шестого года жизни способны точно попасть в цель, энергично замахаясь и приняв правильное исходное положение, бросив мяч на дальность. Они подбрасывают мяч высоко (на 80-100 см.) меняют позу, направляют руки в сторону летящего мяча, что свидетельствует о значительном совершенствовании координации движений. Разновидности упражнений в метании: подбрасывании мяча вверх (50-60 см.) и ловля двумя руками (8-10 раз) без падения, подбрасывать и ловить мяч с хлопками, метание в цель с 3 м правой и с 2м левой руками поочередно, метание мяча на дальность правой и левой руками поочередно (не менее 5-6 м), перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, из-за головы, перебрасывать мяч через сетку (веревку), натянутую выше головы ребенка.

Упражнения в равновесии. Известно, что равновесие является постоянным и необходимым компонентом любого движения. Задержка или недостаточные функции равновесия влияют на точность движений, темп, ритм. Улучшение результатов у детей 5-6 лет происходит в связи с достаточно хорошим развитием координации тонуса мышц. Предлагаются упражнения на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней движений с различными предметами. Все упражнения на развитие требуют от детей сосредоточенности, внимания, волевых усилий. Разновидности упражнений в равновесии: ходить и бегать по возвышенной опоре (ширина 20-40 см, высота 30-40 см), прямо, боком, с разным положением рук и ног, ходить на четвереньках по скамейке, ходить и бегать по скамейке, выполняя дополнительные задания, ходить по скамейке с мешочком на голове.

Игровая ритмика. Музыкальное сопровождение. Ритмичность - это главное в музыкальном сопровождении. Музыка, используемая в аэробике,

пишется в двухдольном размере (2-4, 4-4, и т.д.), под неё могут выполняться движения на 2, 4, 8 счетов. Кроме этого, нужно учитывать ритм, связанный с чередованием сильной и слабой долей. На 1, 3, 5, 7 приходится сильные доли, а на чётный счёт - слабые. Поэтому, различные акценты в движении (хлопки, притоптывания) должны приходиться на сильную долю. Для распределения нагрузки во время занятий учитывается количество музыкальных акцентов в минуту (ударных долей такта). Для понимания и развития чувства ритма большое значение отводится **игро-ритмике** (хлопки, притоптывания, прыжки на каждый четвертый счет, выполнения шагов под счет, произвольные движения под музыку, музыкальные игры, считалки)), которая развивает у детей чувство ритма и двигательные способности, (лучше использовать на каждом занятии на разминке).

Виды упражнений:

- s Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);
 - s Ходьба сидя на стуле;
 - s Акцентированная ходьба;
 - s Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;
 - s Увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперед к центру;
 - s Поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.
 - s Ходьба в полу приседе;
 - s Хлопки руками под музыку;
 - s Движения руками в различном темпе.
 - s Выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;
 - s Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом
 - s Удары ногой на каждый счёт и через счёт
- Шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперед с левой, держать, шаг вперед с правой, держать).

Классическая аэробика. Базовые элементы в аэробике.

Первая (вводная) часть фитнес - занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, самомассажа, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, музыкально-ритмических композиций.

Аэробное упражнение является основным средством оздоровительной аэробики. Оно состоит из базовых элементов (базовых и танцевальных шагов, подскоков, махов и т. д.), выполняемых под музыку в темпе 110 = 150 уд/ мин. Занятия во всех видах аэробики строятся на основе базовых элементов.

Старшая группа (5-6 лет)

1. Мариш-Исходное положение - основная стойка (и.п. о.с.).
На каждый счет шаги на месте. Методические указания (М.У): опорное колено слегка согнуто, пятка касается пола.
2. **Бег** - и.п. о.с. 1. - сгибаем правое колено, достать пяткой до ягодицы, 2 - тоже левой, М.У. - носки оттянуты, корпус слегка наклонен вперед.
3. **Захлест** - и.п. о.с. 1. -сгибаем правое колено, пяткой достать до ягодицы, 2. -резко разогнуть правое колено, носок оттянуть вперед, 3,4 - то же левой ногой. М.У.: на каждый счет делается подскок (отрыв от пола).
4. **Подъем колена** - Вперед, в сторону (под углом 45 градусов) и.п.о.с.1. - подъем правой, согнутой в колене, 2 - и.п. 3-тоже с левой, 4 - М.У.: при подъеме бедро параллельно полу под углом 90 градусов, носок оттянут, опорная нога чуть согнута в колене. «Колено в сторону» выполняется под углом 45 градусов к

фронтальной плоскости.

5. Подъём прямой ноги и.п. о.с. 1. - подъём прямой ноги вверх вперед, 2 - ноги вместе, 3,4

Л повторить другой ногой. М.У.: в оздоровительной аэробике подъём ноги не выше 90 гр. Можно выполняя мах в сторону и назад.

6. Выпад назад, в сторону - И.п. о.с. 1. - левую назад на носок, правая согнута в колене, 2 и.п., 3 - то же правой, 4 - и.п. М.У.: после прыжка ноги вместе. 1. - с двух прыжков - левая назад на носок, правая согнута в колене, 4 - М.У.: после прыжка ноги вместе.

7. Подскоки ноги врозь, ноги вместе - И.п. о.с. 1. - прыжок ноги врозь, 2. - прыжок ноги вместе и т.д. М.У.: ноги врозь - мягко присесть.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Эти базовые элементы можно выполнять с различной ударной нагрузкой и получить отдельные элементы, некоторые из которых имеют свои собственные названия: **открытый шаг, приставной шаг, вистеп, шаг-кросс, приседание, 2 приставных шага в сторону**

8. Скрестный шаг - И.п, о.с. 1. - Шаг правой в сторону, 2 - левая сзади скрестно, 3 - шаг правой в сторону, 4 - левую приставить к правой. То же в другую сторону. М.У.: в первом шаге носок разворачивать не более 45 градусов.

Также добавляются более сложные элементы (вариации базовых шагов, выполненных с различной ударной нагрузкой, с поворотами, со сменой направления): **шаг с поворотом, шаг с касанием, мамбо, мамбо с поворотом, пони.**

Все шаги выполняются на 4 счета, соединения из нескольких шагов на 32 счета называются аэробными комбинациями.

Фитбол (резиновые мячи). Фитбол - аэробика с использованием мячей. Это аэробика забавна и безопасна, и разработана специально для увеличения эффективности упражнений, развития координации и гибкости, исправления осанки. При выполнении упражнений на мяче важно сохранять правильную осанку. Вначале нужно сесть на мяч и медленно подвигаться на нём в одну и другую стороны, сохраняя правильную осанку. Также возможно использование больших мячей для релаксации, силовых упражнений, игр и веселых стартов (2).

Силовая часть. Упражнения на развитие силы и выносливости основных групп мышц (силовая тренировка).

Основная часть включает силовую тренировку - важную составляющую любого фитнес - режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели, жгуты, экспандеры), упражнения на степ-платформе, с атлетическими мячами, отжимания от пола, качания пресса, подтягивания и т.д. Последовательность выполнения упражнений должна быть такой, чтобы вначале тренировались большие мышечные группы, а затем малые. Для верхней части туловища вначале выполняются упражнения на развитие силы мышц груди и спины, затем мышцы плечевого пояса и рук. Для нижней части туловища работа начинается с мышц бедра. А затем переходят к мышцам голени.

Каталог упражнений

1. Упражнения для мышц стопы и голени
2. Упражнения для мышц передней поверхности бедра
3. Упражнения для задней поверхности бедра
4. Упражнения для приводящих мышц бедра
5. Упражнения для отводящих мышц бедра
6. Упражнения для прямых мышц живота
7. Упражнения для косых мышц живота

8. Упражнения для мышц спины
9. Упражнения для плечевого пояса, рук, груди.
10. Прыжки на скакалке

Игры, веселые старты. Самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры. Подвижные игры - одна из составляющих основной части занятия. Их подбирают с учетом сложности двигательных действий и интереса для детей. Подвижная игра - это игра умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей. Нужно убрать лишний инвентарь, объяснить правила поведения и безопасности, мотивировать детей, осуществлять косвенное руководство и подключение к двигательной деятельности детей. На каждом занятии использовать подвижные игры, веселые старты, соответствующие возрасту.

Стретчинг, фитнес-йога, релаксация. Стретчинг - это специальная система упражнений, направленная на развитие гибкости. В основе этой системы лежит способность мышцы сокращаться в ответ на растяжение (так называемый миоэластический рефлекс). Если растяжение мышцы длительно, то рефлексорное сокращение носит длительный, тонический характер. Уменьшение рефлекса мышц на растяжение является фактором, определяющим высокую эффективность статических растягивающих упражнений. Занятия стретчингом имеют ряд положительных воздействий на опорно-двигательный аппарат человека:

Л повышение сократительной способности мышц,

Л увеличение эластичности мышц, связок,

Л ускорение восстановительных процессов в мышце, обогащение кислородом.

Упражнения на растягивание придается важное значение уже с младенческого возраста. Ребенок нуждается в растягивании застывших при лежании и сидении мышц, чтобы иметь возможность правильно развиваться. Упражнения на растягивание позволяют малышу чувствовать себя комфортно, укрепляют мышцы.

В настоящее время появилось много новых методик проведения стретчинга, одна из таких - методика игрового стретчинга: специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме (11).

Элементы йоги. Из многочисленных систем йоги, которые направлены на совершенствование различных аспектов человеческого существа, в аэробике используются элементы Хатха Йоги. Поиск равновесия осуществляется при помощи физических поз (асан). При выполнении асан делается акцент на точном и тщательном центрировании тела, поиске мышечного баланса и максимальном вытягивании позвоночника. В аэробике занятия йогой используются как одна из форм упражнений на гибкость. Технику йоги отличает медленное и управляемое растягивание.

Релаксация. Цель третьей (заключительной) части занятия - восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Лучше всего в этой части занятия использовать дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга. Они помогают снять напряжение в мышцах. Для поддержания интереса к упражнениям можно использовать стихи, загадки, речевки.

Итоговое образовательное занятие. Мониторинг (наблюдение) в процессе проведения НОД: физические упражнения, элементы аэробики, силовая часть, стретчинг. Изучение достижения детьми планируемых результатов в специально созданных условиях.

Для подготовительной группы (6-7 лет)

Танцевальные комбинации, спортивная разминка. Аэробные комбинации. Все шаги выполняются на 4 счета, соединения из нескольких шагов на 32 счета.

Психологическая подготовка.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств детей происходит с помощью изменения и коррекции отношения ребенка к выполняемой и предстоящей нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения задания, к режиму занятий и к спортивной жизни вообще.

1. Расширен круг общения детей

2. Повышается интерес к занятиям, что позволяет целенаправленно и эффективно стимулировать, и актуализировать возможности ребенка в двигательной сфере, и способствует развитию двигательной активности, рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья дошкольников.

3. Двигательная активность становится необходимым условием для становления, совершенствования и развития ребенка.

4. Внимание детей становится устойчивее, активность проявляется более длительное время.

Воспитательная работа

В основу воспитательной деятельности заложен принцип взаимодействия педагога и воспитанника, творческое содружество единомышленников. Учебно - воспитательный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности занимающихся, создания соответствующих условий для удовлетворения его растущих потребностей и активного участия в жизни социума.

Воспитательные средства:

Л личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

Л высокая организация учебно-тренировочного процесса;

Л атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

Л система морального стимулирования;

Л система наставничества опытных спортсменов.

Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые:

Л беседы с обучающимися (о здоровом образе жизни, о спортивных достижениях спорта Ярского района и т.д.);

Л анкетирование обучающихся и родителей;

Л посещение спортивных праздников и соревнований муниципального и регионального уровней;

Л регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

В спорте используют различные методические формы убеждения.

Технике безопасности при проведении занятий по аэробике

1. Общие требования безопасности

1.1. К проведению тренировочного занятия по аэробике допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасные факторы:

- J* травмы при выполнении упражнений без страховки;
- J* травмы при выполнении упражнений на влажном полу зала;
- J* наличие посторонних предметов в зале.

1.4. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

1.5. Последовательное и прочное освоение воспитанниками техники выполнения спортивных элементов и защитных приемов.

1.6. После проведения занятий по аэробике тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2 .Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

2.3. Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.д.)

2.4. Проверить исправность спортивного инвентаря, оборудования, аудиоаппаратуры.

2.5. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения тренировочного.

2.6. Проверить состояние здоровья воспитанников перед занятием.

3 .Требования безопасности во время занятий

3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно - суставного аппаратов к работе.

3.2. Не выполнять упражнения без тренера-преподавателя, а также без страховки.

3.3. Занимающиеся должны располагаться по площади спортивного зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.7. Соблюдать дисциплину на занятиях.

4 .Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении воспитанниками травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5 .Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

С целью оценки результатов освоения программного материала,

определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм воспитанников осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям осуществляется медицинскими работниками - врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям по дополнительной общеразвивающей программе проводится на основании заключения о состоянии здоровья от педиатра БУЗ УР «Ярская районная больница МЗ УР».

Обучающиеся ежегодно проходят медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а также допуска, обучающегося к тренировочным занятиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Педагогический контроль за физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем с помощью контрольных упражнений, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Текущий контроль проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Основными критериями оценки воспитанников:

Л регулярность посещения занятий;

Л положительная динамика развития физических качеств воспитанников;

Л уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля; отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Тестирование проводится два раза в год (сентябрь, май) и позволяет установить конечный результат работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество и повести итоги учебно-воспитательного процесса.

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности воспитанников за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения и нормативы:

Контрольные упражнения по ОФП и СФП.

Эффективность усвоения программы определяется следующими критериями:

Л контрольные занятия в конце месяца;

Л участие детей в постановочных номерах, спортивных разминках (на праздниках, родительских собраниях, детских конкурсах и соревнованиях)

Мониторинг осуществляется в сентябре и в мае, с целью выявить уровень подготовленности воспитанников

Для определения результативности используется следующая диагностика, представленная в виде таблицы контрольных упражнений.

Старшая группа

Таблица № 6

Критерии	Достаточный уровень	Близкий к достаточному	Недоста точный
-----------------	--------------------------------	-----------------------------------	---------------------------

Техника выполнения базовых шагов (конец учебного года): марш, бег, захлест, подъём колена, ноги, прыжки.	двигается ритмично, чувствует смену частей музыки, исполняет элементы технически правильно.	затрудняется в выполнении задания, не всегда чувствует смену частей музыки, требуется помощь педагога (повтор, объяснение, показ).	затрудняется в выполнении задания после помощи педагога.
Силовой контроль: поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, руки за головой, ноги придерживаются	9р. и выше	6-8раз	До 5 раз
Гибкость: наклон вперед из положения сидя, пятки упираются, ноги разведены на 20см.	Больше 6см.	2-6см.	До 1 см,

Подготовительная к школе группа

Таблица № 7

Критерии	Достаточный уровень	Близкий к достаточному	Недостаточный уровень
Техника выполнения базовых шагов и аэробики с элементами борьбы (конец учебного года): выпады, подскоки, скрестный шаг, джаб, локоть,	двигается ритмично, чувствует смену частей музыки, исполняет элементы технически правильно.	затрудняется в выполнении задания, не всегда чувствует смену частей музыки, требуется помощь педагога (повтор, объяснение, показ).	затрудняется в выполнении задания после помощи педагога
Силовой контроль: поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, руки за головой, ноги придерживаются	15 р. и выше	8-14раз	до 8раз
Гибкость: наклон вперед из положения сидя, пятки упираются, ноги разведены на 20см.	Больше 7см.	3-7см.	До 1 см.

Выносливость и координация: прыжки на скакалке за 30 сек. на 2х ногах	Больше 20 раз	7-20 раз	Менее 7 раз
---	---------------	----------	-------------

Контрольные требования по общей физической подготовки

Таблица № 8

Тесты	Баллы																												
	10	9,7	9,5	9,2	9,0	8,7	8,5	8,2	8,0	7,7	7,5	7,2	7,0	6,7	6,5	6,2	6,0	5,7	5,5	5,2	5,0	4,7	4,5	4,2	4,0	3,7	3,5	3,2	3,0
Бег 30 м. (сек.)	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9	6,0	6,1	6,2	6,3								
Отжимание от пола (Раз)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1																	
Прыжок в длину с места (см)	125	123	120	117	115	113	110	107	105	103	100	97	95	93	90	87	85	83	80	77	75	73	70	67	65	63	60	57	55
Угол в упоре ноги врозь на гим. скамейке	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1														
Поднимание ног на шведской стенке до 90* (раз)	10		9		8		7		6		5		4		3		2		1										
Наклон вперед из седа ноги врозь, расстояние между стоп 20см	12	11	10	9	8	7	6	5	4		2	1																	
	10,0				9,6				8,0				7,0				5,0												

Шпагаты (3) из трех оценок ставится средняя	Голени и бедра недостаточно плотно прилегают к полу	Разведение ног 170°	Разведение ног 160°	Разведение ног 145°	Разведение ног 130°
--	---	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение программы

Наглядные:

- И* показ упражнений, элементов аэробики, стретчинга, жесты
- И* наглядные пособия (графические рисунки упражнений)
- И* зрительные ориентиры (разметка на полу, части тела)
- И* звуковые ориентиры (музыкальное сопровождение, свисток, хлопки)

Словесные:

- И* объяснение
- И* названия элементов, упражнений, двигательных действий
- И* вопросы, напоминания, указания, поощрения
- И* логоритмическое сопровождение упражнений

Практические

- И* повтор за педагогом
- И* игровая деятельность
- И* самостоятельная двигательная активность

Для воспитания нужных двигательных и спортивных качеств используются методы и приёмы:

И **метод развития силы** - метод повторных усилий, развития динамической силы

И методы развития быстроты движений - игровой метод.

Форма организации образовательного процесса

И Открытые занятия и массовые мероприятия: внутри ДОО (утренники, спортивные развлечения, семейные клубы и т. д), внешние взаимодействия (соревнования, конкурсы между ДОО, методические объединения).

И **Открытые занятия и массовые мероприятия:** внутри ДОО (утренники, спортивные развлечения, семейные клубы и т. д), внешние взаимодействия (соревнования, конкурсы между ДОО, методические объединения).

Основные принципы организации занятий

1. Принцип научности предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.

2. Принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста.

3. Принцип доступности означает, что изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно интересным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся.

4. Принцип индивидуальности предполагает такое построение процесса занятий, при котором осуществляется индивидуальный подход к детям разного возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития.

5. Принцип чередования нагрузки важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.

Алгоритм занятия:

- 1) Ритуал приветствия 1 мин,
- 2) Разминка по кругу 3 мин.

Цель: подготовить тело к увеличению нагрузки во время аэробной части, согреть связки и суставы

Содержание: несложные движения, выполняемые в среднем темпе

1) Предварительный стретчинг I мин. (растягиваем мышцы плеча, предплечья, спины, ног)

2) Основная часть-10-12 мин.

Цель: тренировка сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной и костной систем, развитие координации движений, увеличение подвижности в суставах

Содержание: продолжительные непрерывные движения с участием больших мышечных групп:

И несколько музыкальных квадратов с базовыми шагами, гармонично прорабатывающих все суставы и мышцы рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног;

И прыжковые движения, включающие различные подскоки на одной и двух ногах; - танцевальная серия, состоящая из танцевальных движений;

3) Заминка - 2 мин.

Цель: возвращение к уровню исходного состояния до начала урока

Содержание: движения выполняются в темпе как во время разминки. В ходе заминки происходит постепенное снижение интенсивности упражнений путём уменьшения амплитуды движения и ходьбы, использования движений с привлечением меньшего объёма мышц. В этой части урока выделяют несколько серий упражнений:

И хореография из несложных в энергетическом и координационном плане танцевальных соединений;

И упражнения на расслабление и дыхание.

4) Силовая часть-5 мин.

Цель: повышение тонуса мышц.

Содержание: ОРУ - упражнения на развитие силы и выносливости основных групп мышц.

1) Подвижные игры -3-5 мин.

2) Заключительный стретчинг- 3 мин. Релаксация.

3) Сообщение заданий самостоятельной работы (домашняя работа, свободная деятельность).

Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

Занятия аэробикой должны проходить в просторном светлом помещении покрытием - упругим для снижения ударной нагрузки. Обязательно должна быть система вентиляции для постоянного поступления свежего воздуха. Температура в зале не должна быть выше +18 ... +20 градусов, соответствует нормам по охране труда, производственной санитарии и возрастным особенностям детей.

В спортивном зале имеется:

1. шведская стенка - 4 шт., 2. скамейки - 4 шт.

Всё перечисленное оборудование подлежало испытанию, после которых повреждений и смещений не обнаружено.

Для занятий аэробикой имеется следующий инвентарь:

1. Гимнастические палки - 20 шт.
2. Обручи - 20 шт.
3. Мячи средние - 15 шт.
4. Мячи большие - 15 шт.
5. Коврики туристические длинные - 20 шт.
6. Скакалки - 15 шт.
7. Султанчики - 50 шт.
8. Музыкальный центр

Рекомендации по подбору темпа музыки в аэробике

Темп музыки	Кол-во акцентов в минуту	Возможные упражнения
Медленный	40-60	Дыхательные упражнения, на расслабление, равновесие.
Умеренный	60-90	Стретчинг
Средний	90-120	Аэробные шаги, силовая часть
Быстрый	120-140	Бег, прыжки, махи, подскоки.

Одежда для занятий должна быть удобной, не стеснять движений (футболка, шорты).

Для занятий аэробикой нужна спортивная обувь: кроссовки, чешки.

Для музыкального сопровождения: музыкальный центр, флеш-карта.

Кадровое обеспечение тренеры-преподаватели, имеющие профильное среднее специальное или высшее образование в области физической культуры и спорта, обладающие теоретическими и практическими умениями по виду спорта.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Лисицкая, Татьяна. Аэробика: [В 2 т.] / Татьяна Лисицкая, Лариса Сиднева. - М: Федерация аэробики России, 2002; ISBN 5-9500020-1-62.
2. Учебное пособие по аэробике на мячах (А-бол аэробика). - М.: Федерация аэробики России, 2000. - 32с.
3. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: практическое пособие / авт.-сост. О. Н. Моргунова. - Изд. 2-е, доп. - Воронеж: ЧП Лакоценин С. С., 2007, - 171 с.:
4. ISBN 5-98225-024-4.
5. Детская аэробика: Методика. Базовые комплексы / С. В. Колесникова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. - 157 с.: ил. - (Школа развития). - Библиогр.: с. 155. - ISBN 5-22207284-3.
6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г., «СА-ФИ-ДАНСЕ», Танцевально-игровая гимнастика для детей. - СПб.: Детство-пресс, 352с., 2007. ISBN 5-89814-068-9.
7. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2014. - 160с. ISBN 978-5-9949-08871-6.
8. Оздоровление детей в условиях детского сада: [сборник] / под ред. Л. В. Кочетковой. - Москва: Твор, центр Сфера, 2005. - 104, [1] с.: ил.; 21 см, - (Библиотека руководителя ДОУ).; ISBN 5-89144-615-4: 7000.
9. Рыбкина, О. Н. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет [Текст]: пособие / О. Н. Рыбкина, Л. Д. Морозова. - Москва: АРКТИ, 2012. - 99, [1] с.: табл.; 21 см, - (Растём здоровыми).; ISBN 978-5-89415-856-3
10. Сулим Е. В., Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет- М.: ТЦ Сфера, 2014
11. Аэробика: учебное пособие / М-во образ, и науки РФ, Вологод. гос. у-нт; [сост. А. Г, Митрофанова]. - 2-е изд., испр. и доп. - Вологда: ВоГУ, 2016. - 84 с.
12. Сулим Е.В., Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2010. - 112с. - (Здоровый малыш). ISBN 978-5-9949-0310-0.

