

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №4 города Белогорск»

СОГЛАСОВАНО  
педагогическим советом  
протокол № 4  
" 02 " 07 2020г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ ДС №4  
Мудрая А.А.  
" 02 " 07 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)  
ПРОГРАММА  
«Аэробика»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 5-6 лет  
Срок реализации: 1 год  
Количество часов: 72 часа  
Уровень программы: ознакомительный

Составитель: Миминкулова Алёна Евгеньевна,  
инструктор по физической культуре

г. Белогорск  
2020 г.

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Нормативные правовые документы**

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015 г. №613н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».
- Постановление Правительства Амурской области от 15.04.2020 г. № 221 «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования в Амурской области».
- Положение МАОУ ЦДОД г. Белогорск «Об утверждении рабочих программ».
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

### **Актуальность**

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровитель-

ные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека. Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детской аэробики и внедрение ее технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

## **Новизна**

Новизна программы заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии Детская аэробика, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний. Детская аэробика – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия. Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными. Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Кроме того, аэробика – отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию. Детская аэробика - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность,

чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни

## **Цель и задачи**

**Цель:** содействовать всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников, способствовать укреплению здоровья ребенка, с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитию пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

## **Задачи:**

### Образовательные

- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
- Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
- Приобщение к здоровому образу жизни;
- Обогащение опыта самопознания дошкольников.

### Развивающие

- Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
- Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой;
- Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;
- Развитие крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений)

### Воспитательные:

- Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
- Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощённости и твор-

чества в движении;

- Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
- Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

### **Количество учебных часов**

Рабочая программа рассчитана на 72 учебных часа, из которых 18 - теоретические занятия, 54 - практические.

Программа рассчитана на один год обучения. Способ вхождения в программу: желание родителей и добровольное участие детей пяти-семи лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение.

Дни занятий кружка выбираются в соответствии с расписанием образовательной деятельности. Каждый ребенок занимается в кружке 2 академических часа в неделю.

### **Формы организации образовательного процесса**

- Познавательная беседа;
- Игровые приёмы и упражнения;
- Объяснение;
- Наглядно-демонстративный показ;

### **Технологии обучения:**

- практико-ориентированный метод обучения;
- здоровьесберегающие технологии;
- личностно-ориентированные технологии;
- групповые технологии;
- игровые технологии;
- ИКТ.

### **Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся:**

- создание условий для развития и самореализации дошкольников;
- создание ситуации успеха для каждого дошкольника;
- использование субъективного опыта дошкольника;
- развитие потребностей пополнять свои знания на протяжении всей жизни;
- система стимулирования и поощрения дошкольников;

### **Система педагогического наблюдения (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы.**

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Анализ деятельности детей осуществляется в процессе наблюдения за ними.

#### ***Способы проверки знаний, умений и навыков детей:***

*Основной метод педагогической диагностики* – систематическое наблюдение проявлений детей, оценки выполнения ими различных заданий.

*Цель диагностики;* выявление уровня двигательных навыков развития ре-

бѐнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия) *Метод диагностики*: наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

*Система педагогической диагностики* (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей	Наблюдение	2 раза в год	сентябрь, май

Способы проверки ожидаемых результатов:

выступления детей на массовых праздниках в дошкольном учреждении «День рождения детского сада», «День Защитника Отечества», выпускном бале; днях открытых дверей для родителей, размещение информации на сайте детского сада, в дальнейшем демонстрация работы кружка для педагогов города.

Оценка эффективности программы по аэробике в процессе физического воспитания детей строилась на основе следующих критериев:

- Психомоторное развитие (методика Н. О. Озерцкого и Н. И. Гуревич)
- Тесты на определение координации движений (Т.А.Тарасова)
- Гибкость
- Подъем туловища из положения лежа за 30 с.

Основными результатами образовательной деятельности являются:

- Анализ диагностики за первый этап обучения с детьми старшей группы позволяет наблюдать повышение уровня физической подготовленности.
- Повышенный интерес к занятиям у воспитанников.
- Формирование у детей представления о здоровье как о важнейшей ценности.
- Отзывы родителей о влиянии занятий ой на воспитание и развитие детей.

## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	«Весёлые мячики» (с мячами)	-	2	2
2.	Игровой стретчинг - сказка «Цыплёнок и солнышко»	1	2	3
3.	«Поиграй-ка с нами, обруч!» (с обручами)	1	2	3
4.	Игровой стретчинг - сказка «Хвастунишка»	1	2	3
5.	«Мы сильные и ловкие!» (с гантелями)	1	1	2
6.	Игровой стретчинг - сказка «Кто поможет воробью?»	-	2	2
7.	«Игра с ёжиками» (с массажными шариками)	1	2	3
8.	Игровой стретчинг - сказка «Спать пора»	-	2	2
9.	«В зимнем лесу»	1	2	3
10.	Игровой стретчинг - сказка «Пусть приходит зима»	1	2	3
11.	«Цветные автомобили» (с колечками)	1	1	2
12.	Игровой стретчинг - сказка «Невоспитанный мышонок»	1	2	3
13.	Палочка-помогалочка» (с гимнастическими палками)	1	2	3
14.	Игровой стретчинг - сказка «Воробей и карасик»	-	2	2
15.	Открытое занятие для родителей «В гости к сказке»	1	2	3
16.	Игровой стретчинг - сказка «Как медвежонок сам себя напугал»	1	2	3
17.	«Нам весело!» (с воздушными шариками)	-	2	2
18.	Игровой стретчинг - сказка «Лягушонок и лошадка»	-	2	2
19.	«К обезьянкам в гости»	1	2	3
20.	Игровой стретчинг - сказка «Как у слоника хобот появился?»	-	1	1
21.	«Прогулка на цветочную поляну» (с модулями)	-	2	2
22.	Игровой стретчинг - сказка «Кто я?»	1	1	2
23.	«Чудесный мешочек» (с набивными мешочками)	1	1	2
24.	Игровой стретчинг - сказка «Сказка о трёх блинах»	1	1	2

25.	«Мы едем, едем, едем!»	-	1	1
26.	Игровой стретчинг - сказка «Ёженька»	-	2	2
27.	«Весёлый зоопарк».	1	1	2
28.	Игровой стретчинг - сказка «Чижики»	-	1	1
29.	«Весёлый парашют» (с пособием «Парашют»)	1	2	3
30.	Игровой стретчинг - сказка «Как море стало солёным?»	-	2	2
31.	Открытое занятие для родителей «Веселая прогулка»	-	2	2
32.	«Магазин игрушек»	-	2	2
	Итого:	18	54	72

### III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Разделы и темы программы располагаются в соответствии с последовательностью, заданной учебным планом, включая описание теоретических и практических частей, форм контроля по каждой теме, соответствующих цели, задачам и планируемым результатам освоения программы.

Подготовительная часть.

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

Основная часть.

Задача основной части занятия — овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида «аэробика» посредством игровой деятельности.. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие такие виды как классическая аэробика степ-аэробика, фитбол - аэробика и др. Обязательно используются упражнения у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, с фитболом, степ - платформой и другим инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения, развивающие творческое мышление. Не следует перегружать урок большим количеством нового учебного материала. Это быстро

утомляет детей, рассеивает их внимание. Заканчивать эту часть урока целесообразно эмоциональными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

Заключительная часть.

Задачи этой части занятия завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние Основные средства медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Тема, цель, задачи	Оборудование:
<p align="center"><b>«Весёлые мячики» (с мячами)</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> Формировать у детей интерес и стремление заниматься фитнесом; развивать умение согласовывать свои движения с характером и ритмом музыки; учить детей ползать на четвереньках, толкая головой мяч до цели, отбивать мяч ногой в ворота; развивать фантазию, творчество детей</p>	<p>мячи по количеству детей, обручи (6-7 штук), пособие «парашют», воротики (3-4 шт.)</p>
<p align="center"><b>Игровой стретчинг - сказка «Цыплёнок и солнышко»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> Формировать у детей потребность в движениях; оказывать благоприятное воздействие на организм детей; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, бабочка, змея, бег, кошечка, веточка, рыбка; способствовать укреплению мышечного тонуса, улучшению настроения детей</p>	<p>индивидуальные коврики</p>
<p align="center"><b>«Поиграй-ка с нами, обруч» (с обручами)</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> Дать детям эмоциональный заряд</p>	<p>обручи по количеству</p>

<p>бодрости и хорошего настроения; содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой; учить детей прыгать через обруч, как через скакалку, пролезать через туннель из обручей разными способами; развивать ловкость, быстроту, умение быстро ориентироваться в пространстве</p>	<p>детей, обручи (6-7 штук), шнуры</p>
<p><b>Игровой стретчинг - сказка «Хвастунишка»</b>  <i>Цели и задачи:</i> Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: пчёлка, ходьба, муравей, горка, змея, лошадка, птица, рыбка, месяц; развивать гибкость в мышцах и суставах; способствовать укреплению мышечного тонуса; способствовать психоэмоциональной регуляции организма; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма детей</p>	<p>индивидуальные коврики, «Батут» гимнастическая скамейка, «Батут», туннель, балансиры  «-«ёжики», тренажёры: велотренажёр, «Степ», беговая дорожка, силовой тренажёр</p>
<p><b>Мыслительные и ловкие» (с гантелями)</b>  <i>Цели и задачи:</i> Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать силу и выносливость; учить детей выполнять ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, упражнять в равновесии в ходьбе по «ёжикам» - балансирам, развивать прыгучесть в прыжках на батуте; научить детей определённым двигательным умениям, а также приемам страховки при работе с тренажерами</p>	<p>гантели по количеству детей</p>
<p><b>Игровой стретчинг - сказка «Кто поможет воробью?»</b>  <i>Цели и задачи:</i> Оказывать положительное влияние на общий тонус, настроение детей; развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, бег, змея, лягушка, ящерица, орешек, пчёлка; развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованность</p>	<p>индивидуальные коврики, обручи по количеству детей</p>
<p><b>«Игра с ёжиками» (с массажными шариками)</b>  <i>Цели и задачи:</i> Поддерживать интерес детей к занятиям; закреплять у детей двигательные умения и навыки в наиболее привлекательной для них игровой форме; упражнять в равновесии в ходьбе по балансирам, прыжках по мягкой поверхности, ползании на четвереньках в туннель с прокатыванием шарика; развивать трудолюбие; в ходе подвижной игры</p>	<p>массажные мячики по количеству детей, балансиры - «ёжики», гимнастические маты,</p>

<p>развивать ловкость и сноровку, учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления</p>	<p>шнур, туннель</p>
<p><b>Игровой стретчинг - сказка «Спать пора»</b>  <i>Цели и задачи:</i> Стимулировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата, совершенствовать двигательные способности, создавать условия для положительного психоэмоционального развития детей; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, змея, веточка, рыбка, птица, кораблик; развивать чувство ритма; учить детей напрягать и расслаблять тело; в ходе подвижной игры развивать ловкость и сноровку</p>	<p>индивидуальные коврики, «листки»</p>
<p><b>«В зимнем лесу»</b>  <i>Цели и задачи:</i> Создавать для детей условия для положительного выражения, раскрепощённости и творчества в движениях; развивать ловкость и координационные способности; совершенствовать навыки выполнения м/р композиции «Зарядка для зверят»; развивать умение самостоятельно выполнять движения по заданию взрослого; развивать ловкость и формировать мышечную силу в ходьбе по наклонной лестнице, спуске с наклонной лестницы, упражнять в прыжках, пролезании</p>	<p>«ёлочки» - стойки, тренажёр-на я горка, модуль «Бочка», «снежинки», кубики – «льдинки»</p>
<p><b>Игровой стретчинг - сказка «Пусть приходит зима»</b> <i>Цели и задачи:</i> Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок, формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: кузнечик, птица, ходьба, горка, рыбка, паучок, ящерица, орешек, пчёлка; воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений; совершенствовать выполнение упражнений танцевально - ритмической гимнастики, содействовать развитию музыкального слуха</p>	<p>индивидуальные коврики</p>
<p><b>«Цветные автомобили» (с колечками)</b>  <i>Цели и задачи:</i> Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; содействовать развитию чувства ритма; упражнять в седах и упорах; воспитывать организованность и дисциплинированность; развивать скоростно-силовые и координационные способности; упражнять в равновесии, пролезании</p>	<p>колечки по количеству детей, дорожки, наклонные доски, гимнастическая скамейка, туннель, модуль «Частокол», шнуры, детские машины (4 шт.)</p>
<p><b>Игровой стретчинг - сказка «Невоспитанный мышонок»</b></p>	<p>индивидуальные</p>

<p><i>Цели и задачи:</i> Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; развивать силу основных групп мышц, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок, формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, рак, лисичка, лошадка, аист, рыбка, ящерица; закреплять умение точно и правильно исполнять движения в танцевальных и гимнастических композициях; учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления</p>	<p>коврики, «ёлочки» - стойки</p>
<p><b>«Палочка – помогалочка» (с гимнастическими палками)</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений; развивать координационные способности; содействовать развитию внимания и памяти, формировать умение ориентироваться в пространстве; содействовать профилактике плоскостопия; учить детей определённым двигательным умениям, а также приемам страховки при работе с тренажерами.</p>	<p>гимнастические палки по количеству детей, тренажёрная горка, модуль «Частокол», детские тренажёры: «Степ», беговая дорожка, велотренажёр, силовой тренажёр</p>
<p><b>Игровой стретчинг - сказка «Воробей и карасик»</b> <i>Цели и задачи:</i> Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма; развивать чувство ритма; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, бег, змея, лягушка, веточка, месяц, птица, рыбка; воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении; в ходе подвижной игры развивать ловкость и сноровку</p>	<p>индивидуальные коврики, «цветные рыбки» на верёвочке</p>
<p><b>Открытое занятие для родителей «В гости к сказке»</b> <i>Цели и задачи:</i> Способствовать проявлению детьми чувства удовольствия, радости от выполнения двигательных действий; совершенствовать навыки основных видов движений: ходьбы на носках, пятках, по-медвежьи, в приседе, бега, подскоков; формировать навык ориентировки в пространстве; развивать у детей мышечную силу, гибкость, ловкость; содействовать развитию чувства ритма, умению согласовывать движения с музыкой; способствовать созданию хорошего настроения.</p>	<p>дорожки, коврики, колечки, ленточки по количеству детей, шнуры, аудиокассеты и диски с музыкой</p>
<p><b>Игровой стретчинг - сказка «Как медвежонок сам</b></p>	<p>индивидуа</p>

<p style="text-align: center;"><b>себя напугал»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; совершенствовать выполнение упражнений танцевально - ритмической гимнастики; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: медвежонок, горка, зайчик, змея, птица, лисичка, веточка, лошадка, рыбка; расширять кругозор детей; формировать правильную осанку; воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений; закреплять у детей определённые двигательные умения и приемы страховки при работе с тренажерами.</p>	<p>льные коврики, дорожки, детские тренажёры: «Степ», беговая дорожка, велотренажёры, силовой тренажёр</p>
<p style="text-align: center;"><b>«Нам весело!» (с воздушными шариками)</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений с воздушным шариком; упражнять в подбрасывании на месте, в ходьбе в прямом направлении с отбиванием воздушного шарика, упражнять в лазании по гимнастической лестнице, развивать ловкость и быстроту, умение быстро находить своё место</p>	<p>воздушные шарики по количеству детей, дорожки, гимнастическая лестница, гимнастические маты, стойки с воздушным шариками</p>
<p><b>Игровой стретчинг - сказка «Лягушонок и лошадка»</b> <i>Цели и задачи:</i> Способствовать развитию ловкости, координации движений, гибкости; содействовать развитию воображения и творческих способностей; совершенствовать навыки выполнения комплекса музыкально - игровой гимнастики; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, рак, лисичка, лошадка, аист, рыбка; развивать мышечную силу и выносливость знакомить детей с нетрадиционными способами оздоровления</p>	<p>индивидуальные коврики, дорожки</p>
<p style="text-align: center;"><b>«К обезьянкам в гости»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений и на приобретение разнообразных двигательных навыков; развивать ловкость, увёртливость в игре; содействовать профилактике плоскостопия; упражнять детей учить детей передавать эмоциональные состояния; закреплять у детей определённые двигательные умения и приемы страховки при работе с тренажерами и модулями</p>	<p>игрушка обезьянка; детские тренажёры: «Степ», беговая дорожка, велотренажёры, силовой тренажёр; модуль «Частокол»</p>

	<p>, пособие «Удав», скакалки по количеству детей, карточки-пиктограммы</p>
<p><b>Игровой стретчинг - сказка «Как у слоника хобот появился?»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; совершенствовать выполнение упражнений танцевально-ритмической гимнастики «Лесная зарядка»; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга, закреплять выполнение знакомых упражнений: горка, ходьба, рак, змея, бег, страус, кошечка, веточка, ящерица; развивать ловкость, координацию движений; учить выполнять движения в соответствии с текстом; развивать мелкую моторику; развивать умение ориентироваться в пространстве; формировать правильную осанку; регулировать напряжение и расслабление тела</p>	<p>индивидуальные коврики, дорожки</p>
<p><b>«Прогулка на цветочную поляну (с модулями)</b> <i>Цели и задачи:</i> Через воображаемый раздражительный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; упражнять в прыжках по «брёвнышкам», ходьбе по модулю «Валуны», «Частокол», пролезании через туннель, развивать прыгучесть; развивать творческие способности и воображение</p>	<p>модули по количеству детей, «брёвнышки», модуль «Валуны», модуль «Частокол», «цветочки», туннель, большие обручи (4 шт.)</p>
<p><b>Игровой стретчинг - сказка «Кто я?»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> Воспитывать у детей умение эмоционального выражения, способствовать развитию творческих способностей; развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; развивать координационные способности при выполнении упражнений; формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга, закреплять выполнение знакомых упражнений: бабочка, кошечка, ходьба, носорог, змея, рыбка, страус, лошадка; упражнять в ходьбе, имитирующей животных</p>	<p>индивидуальные коврики, дорожки</p>

<p><b>«Чудесный мешочек» (с набивными мешочками)</b> <i>Цели и задачи:</i> Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; развивать умение согласовывать свои движения с характером и ритмом музыки; упражнять детей в бросании мешочков в цель (модуль «Бочка»), ходьбе с мешочком на голове, прыжках с продвижением вперёд с зажатым между колен мешочком; ползания с мешочком на животе («Паучок»); учить выполнять движения в соответствии с текстом, учить согласовывать свои движения с движениями товарища</p>	<p>мешочки по количеству детей, модуль «Бочка», шнуры</p>
<p><b>Игровой стретчинг - сказка «Сказка о трёх блинах»</b> <i>Цели и задачи:</i> Оказывать положительное влияние на общий тонус, настроение детей; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга, закрепить выполнение знакомых упражнений: ходьба, горка, орешек, бег, змея, зайчик, лисичка, рыбка, веточка; закрепить выполнение группировки в положении лёжа; учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления; развивать чувство ритма; совершенствовать выполнение танцевальных движений</p>	<p>индивидуальные коврики</p>
<p><b>«Мы едем, едем, едем!»</b> <i>Цели и задачи:</i> Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; учить согласовывать свои движения с движениями товарища, с музыкой; упражнять в выполнении строевых упражнений; развивать в играх и соревнованиях ловкость, быстроту и умение ориентироваться в пространстве</p>	<p>колечки, ленточки по количеству детей, стойки (6 шт.), воротики, детские машины (3-4 шт.), вожжи (2 шт.)</p>
<p><b>Игровой стретчинг - сказка «Ёженька»</b> <i>Цели и задачи:</i> Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; закреплять умения выполнять стретчинговые упражнения, которые использовались в течение года: ёлочка, ходьба, веточка, змея, горка, кораблик, лошадка, рыбка, бабочка; точно и правильно исполнять движения в танцевальных и гимнастических композициях; активизировать двигательную память; упражнять в набрасывании кольца в игре «Серсо», развивать мелкую моторику в игре «Быстро подними»</p>	<p>индивид. коврики, «шапочка», «Серсо» (4 шт.), мишки – утяжелители (4 шт.),</p>
<p><b>«Весёлый зоопарк»</b> <i>Цели и задачи:</i> Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений и на приобретение разнообразных двигательных навыков;</p>	<p>колокольчики (4 шт.), гимнастические</p>

<p>учить выражать движения под музыку; развивать чувство ритма; формировать правильную осанку, навыки пластичности движений; развивать воображение; упражнять детей в лазании по гимнастической стенке, ходьбе приставным шагом по нижней рейке, ползании, скатывании по тренажёрной горке</p>	<p>лестницы, гимнастические маты, тренажёрная горка, модуль «Частокол»</p>
<p><b>Игровой стретчинг - сказка «Чижики»</b>  <i>Цели и задачи:</i> Создать условия для обеспечения эмоционального благополучия детей на занятиях; учить согласовывать свои движения с движениями товарища в кружении под музыку, закреплять умения выполнять стретчинговые упражнения, которые использовались в течение года: ходьба, горка, птица, бег, змея, книжка, замочек, качели, веточка; активизировать двигательную память; учить регулировать напряжение и расслабление тела</p>	<p>:  индивидуальные коврики</p>
<p><b>«Весёлый парашют» (с пособием «Парашют»)</b> <i>Цели и задачи:</i> Вызывать у детей эмоциональный отклик и желание действовать с «Парашютом»; закреплять умение согласовывать свои движения с движениями других детей, действовать в общем темпе; развивать ловкость, быстроту и сноровку в играх и соревнованиях</p>	<p>пособие «Парашют», мешочки по количеству детей, средний мяч, кубики (2 шт.)</p>
<p><b>Игровой стретчинг - сказка «Как море стало солёным?»</b>  <i>Цели и задачи:</i> Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; закреплять умения выполнять стретчинговые упражнения, которые использовались в течение года: ходьба, рак, змея, морская звезда, лошадка, рыбка, улитка, бег, маятник; активизировать двигательную память; развивать фантазию, творчество детей, образное мышление; развивать глазомер и точность броска в игре «Набрось колечко»</p>	<p>индивидуальные коврики, игра «Набрось колечко» (7 шт.)</p>
<p><b>Открытое занятие для родителей «Веселая прогулка»</b>  <i>Цели и задачи:</i> Способствовать проявлению радости от выполнения двигательных действий; совершенствовать навыки прыжков боком с продвижением вперёд через шнур, равновесия, подлезания; ориентировки в пространстве; развивать у детей мышечную силу, гибкость, ловкость; содействовать развитию чувства ритма, умению согласовывать движения с музыкой.</p>	<p>гантели, скакалки по количеству детей, «руччёрк», «удав», обручи на стойках - «ямки», воротники, «ёжики»,</p>

	массажные коврики, шнуры, игрушечный фотоаппар.
<p align="center"><b>«Магазин игрушек»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; учить выражать движения под музыку; развивать чувство ритма; формировать правильную осанку; навыки пластичности движений; развивать воображение; закреплять умение детей исполнять муз. - ритм. композиции «Мы весёлые мартышки», «Ходят часики», сочетая движения с музыкой и словом; упражнять в прокатывании мячей палочками по дорожке</p>	<p>игрушки - обезьянка, лошадка, зайчик, мяч, часики, ворона; палки (6 шт.), шнуры, дорожки</p>

## СВЯЗЬ С ДРУГИМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ОБЛАСТЯМИ

Работа по программе предоставляет возможность осуществления межпредметных связей с образовательными областями:

*«Безопасность», «Здоровье»* – ознакомление и соблюдение:

- правил безопасного поведения в спортивном зале,
- техники выполнения физических упражнений с использованием и без использования спортивных снарядов, тренажеров,
- правил охраны органов и систем организма: способы предупреждения переутомления, восстановления после интенсивной физической нагрузки,
- правил безопасного взаимодействия со сверстниками в процессе фронтальных и парных форм организации.

*«Социализация»* – приобщение детей к ценностям современного общества: стремление к сохранению и укреплению собственного здоровья путем занятий современными видами физкультуры и спорта.

*«Коммуникация»* – развитие у детей способности выражать словом ощущения своего организма, свое отношение к тому или иному виду движений, свои чувства и настроения.

*«Познание»* – приобретение сопутствующих знаний по теме сюжетно-игровых занятий; развитие пространственных ориентировок, внимания, двигательной и музыкальной памяти.

*«Музыка»* – развитие музыкальных способностей: чувства ритма, умения слушать и слышать музыку, исполнять движения в соответствии с ее характером, передавать музыкальный образ.

*«Труд»* – приобщение детей к посильной трудовой деятельности: подготовке и уборке спортивного оборудования, атрибутов, сценических костюмов.

## **IV. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **1. Учебно-методическое обеспечение программы**

На занятиях аэробикой предусматривает использование следующих методов: фронтальный, групповой, индивидуальный. Методы освоения и регламентации двигательных действий, используемые в занятиях аэробикой – переменный непрерывный, серийно-поточный (с минимальными перерывами между различными упражнениями), «интервальный», «круговой» тренировки и соревновательный методы.

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера. Постепенно усложняя комплекс, переходим к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.

### **2. Материально-техническое обеспечение программы**

1. Гимнастические коврики, маты.
2. Магнитофон
3. Комплект CD-дисков с записями музыкальных сборников к комплексам ритмической гимнастики
4. Гантели.
5. Гимнастические мячи – по количеству занимающихся (2 уровень сложности)
6. Игровой материал по теме занятий

## **V. ЛИТЕРАТУРА**

1. Т.С. Лисицкая Добро пожаловать в фитнес-клуб! – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 102 с.
2. Т.С. Лисицкая Учебно-методическое пособие с компьютерной версии. Аэробика, хореография и дизайн урока / Т.С. Лисицкая. – М.: Федерация аэробики России, 2005.- С. 16-19, 28, 29.
3. Теория и методика фитнес-аэробики: программа дисциплины федерального компонента цикла СД ГОС – Физическая культура и спорт, 2009.
4. Фитнес-аэробика: примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва», 2009.

### **Литература рекомендованная для детей и родителей**

1. Аэробика. Информационно – методический бюллетень. ФАРТГМ. М. №1, 2, 3, 4.
2. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. М. Советский спорт, 1993.
3. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. М. Советский спорт 1992.

## VI. КАЛЕНАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	11:00	Игра	2	«Весёлые мячики» (с мячами)	спортивный зал МАДОУ ДС №4	-
2	Сентябрь	11:00	Беседа, игра	3	Игровой стретчинг - сказка «Цыплёнок и солнышко»	спортивный зал МАДОУ ДС №4	-
3	Сентябрь	11:00	Беседа, игра	3	«Поиграй-ка с нами, обруч» (с обручами)	спортивный зал МАДОУ ДС №4	-
4	Октябрь	11:00	Беседа, игра	3	Игровой стретчинг - сказка «Хвастунишка»	спортивный зал МАДОУ ДС №4	-
5	Октябрь	11:00	Беседа, игра	3	Мы сильные и ловкие» (с гантелями)	спортивный зал МАДОУ ДС №4	-
6	Октябрь	11:00	Игра-стретчинг	2	Игровой стретчинг - сказка «Кто поможет воробью?»	спортивный зал МАДОУ ДС №4	Игровой квест
7	Ноябрь	11:00	Беседа, игра	3	«Игра с ёжиками» (с массажными шариками)	спортивный зал МАДОУ ДС №4	-
8	Ноябрь	11:00	Игра	2	Игровой стретчинг - сказка «Спать пора»	спортивный зал МАДОУ ДС №4	-
9	Ноябрь	11:00	Беседа, игра	3	«В зимнем лесу»	спортивный зал МАДОУ ДС №4	-
10	Ноябрь	11:00	Беседа, игра	3	Игровой стретчинг - сказка «Пусть приходит зима»	спортивный зал МАДОУ ДС №4	-
11	Декабрь	11:00	Практическое занятие	2	«Цветные автомобили» (с колечками)	спортивный зал МАДОУ ДС №4	-
12	Декабрь	11:00	Беседа, практическое занятие	3	Игровой стретчинг - сказка	спортивный зал МАДОУ	-

					«Невоспитанный мышонок»	ДС №4	
13	Декабрь	11:00	Беседа, игра	3	Палочка-помогалочка» (с гимнастическими палками)	спортивный зал МАДОУ ДС №4	Показательное выступление
14	Январь	11:00	Игра	2	Игровой стретчинг - сказка «Воробей и карасик»	спортивный зал МАДОУ ДС №4	-
15	Январь	11:00	Беседа, практическое занятие	3	«В гости к сказке	спортивный зал МАДОУ ДС №4	-
16	Январь	11:00	Беседа, практическое занятие	3	Игровой стретчинг - сказка «Как медвежонок сам себя напугал»	спортивный зал МАДОУ ДС №4	-
17	Февраль	11:00	Беседа, игра	2	«Нам весело!» (с воздушными шариками)	спортивный зал МАДОУ ДС №4	-
18	Февраль	11:00	Беседа, практическое занятие	2	Игровой стретчинг - сказка «Лягушонок и лошадка»	спортивный зал МАДОУ ДС №4	
19	Февраль	11:00	Беседа, практическое занятие	3	«К обезьянкам в гости»	спортивный зал МАДОУ ДС №4	
20	Февраль	11:00	практическое занятие	1	Игровой стретчинг - сказка «Как у слоника хобот появился?»	спортивный зал МАДОУ ДС №4	Игровой квест
21	Март	11:00	Беседа, практическое занятие	2	«Прогулка на цветочную поляну» (с модулями)	спортивный зал МАДОУ ДС №4	-
22	Март	11:00	Беседа, практическое занятие	2	Игровой стретчинг - сказка «Кто я?»	спортивный зал МАДОУ ДС №4	-
23	Март	11:00	Беседа, практическое занятие	2	«Чудесный мешочек» (с набивными мешочками)	спортивный зал МАДОУ ДС №4	-
24	Март	11:00	Беседа, практическое занятие	2	Игровой стретчинг - сказка «Сказка о трёх блинах»	спортивный зал МАДОУ ДС №4	-
25	Апрель	11:00	практическое занятие	2	«Мы едем, едем, едем!»	спортивный зал МАДОУ ДС №4	-

26	Апрель	11:00	практическое занятие	2	Игровой стретчинг - сказка «Ёженька»	спортивный зал МАДОУ ДС №4	-
27	Апрель		практическое занятие	2	«Весёлый зоопарк».	спортивный зал МАДОУ - ДС №4	-
28	Апрель	11:00	практическое занятие	2	Игровой стретчинг - сказка «Чижики»	спортивный зал МАДОУ ДС №4	-
29	Май	11:00	практическое занятие, Беседа	3	«Весёлый парашют» (с пособием «Парашют»)	спортивный зал МАДОУ ДС №4	-
30	Май	11:00	практическое занятие	2	Игровой стретчинг - сказка «Как море стало солёным?»	спортивный зал МАДОУ ДС №4	-
31	Май	11:00	практическое занятие	1	«Веселая прогулка»	спортивный зал МАДОУ ДС №4	Итоговое открытое занятия
32	Май	11:00	Беседа, практическое занятие	2	«Магазин игрушек»	спортивный зал МАДОУ ДС №4	-