

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
комбинированного вида № 40 «Колосок»

Рассмотрено и утверждено на
Педагогическом совете
от « 26 » 08 2021г
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №40 «Колосок»
М.П.Гольшкіна



Дополнительная образовательная программа

Детский фитнес

(рекомендована для детей 5-7 лет)

срок реализации: 2 года

направленность: физкультурно-оздоровительная

Разработала:

инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Казанбаева Елена Васильевна

г. Набережные Челны 2021 год.

Пояснительная записка

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

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

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

Актуальность: В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является на данный момент самой актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок, поэтому необходимо формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям по физической культуре. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по физической культуре – «Детский фитнес». Слово «Фитнес» происходит от английского «to be fit» - быть в форме. А это значит: хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым.

Программа «Детский фитнес» - это комплексы упражнений оздоровительного танца, стрейчинг, степ-аэробика, упражнения на мячах-хопах, упражнения с нестандартным оборудованием направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата содействующие оздоровлению различных функций и систем организма. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у 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, которые необходимы для решения задач.

В **детском фитнесе** нет такого физического и психологического напряжения, «гонки» на результат, как в **спортивных секциях**. На занятиях по **детскому фитнесу** все дети находятся в равных условиях – каждый ребенок в равной степени может проявить себя.

Новизна заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии, танцевальная аэробика, степ-аэробика, упражнения на мячах-хопах упражнения с нестандартным оборудованием освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Цель обучения способствовать – укрепление здоровья ребенка, развитие его пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

В соответствии с данной целью формируются задачи, решаемые в процессе реализации данной программы:

→ Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия).

→ 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.

→ Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти внимания, умению согласовывать движения с музыкой.

→ Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка. → Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений.

→ Содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Уровень: Дошкольное образование

Срок реализации: 2 года

Принципы создания программы

1. Доступность:

- учёт возрастных особенностей;
- адаптированность материала к возрасту детей.

2. Систематичность и последовательность: - постепенная подача материала от простого к сложному; - частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.

3. Наглядность;

4. Динамичность;

5. Дифференциация:

- учёт возрастных особенностей;
 - учёт по половому различию;
 - создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.
- Основная форма организации:

→ образовательная деятельность в физкультурном зале.

→ Подгрупповая форма обучения по 10-12 детей.

Организационно-методические формы обучения:

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

- 1) упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
- 2) соединения (последовательное выполнение различных упражнений);
- 3) комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
- 4) части комплекса (определённое количество комбинаций);

5) комплекс упражнений.

Режим образовательной деятельности – 1 раза в неделю

Длительность образовательной деятельности не более 30 минут.

Предполагаемый результат:

- владеет танцевальными комбинациями и упражнениями;
- знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- владеет техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- Формировать элементарные знания о своем организме, роли физических у. пражнений в его жизнедеятельности и способах укрепления собственного здоровья;
- Развивать мышечную силу, гибкость, скорость, координацию, равновесие;
- Прививать навыки здорового образа жизни;
- Учить преодолевать трудности, воспитывать уверенность в своих силах.
- развита координации движений рук и ног, быстрота реакции.

Формы подведения итогов:

Показательные выступления 1 раз в год (май). диагностика - 2 раза в год (январь, май)

Оценка уровня развития:

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

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

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

Ранжирование успехов воспитанников:

- высокий уровень: 15 - 12 баллов
- средний уровень: 11 – 9 баллов
- низкий уровень: 8 - 5 баллов

Перечень учебно -методического обеспечения

Спортивное оборудование:

1. Спортивный зал;
2. Спортивные коврики по количеству детей;
3. Гимнастические маты;
4. Мячи гимнастические по количеству детей
5. Фитбол- мячи .
6. Степы
- 7.Массажные мячи
- 8.Массажные дорожки

Вспомогательное оборудование: 1. Музыкальный центр; 2. Аудио-файлы для музыкального оформления занятий; 3. Комплексы упражнений;

Учебно-тематический план работы

№	Тема, вид ОД	Задачи	Всего часов	Оборудование
1	Классическая аэробика «Веселые ритмы»	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. - развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. -совершенствование защитных сил организма 	4 часа	Муз.центр, коврики маты.
2	Фитбол аэробика «Попрыгунчики»	<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 	4 часа	Муз.центр , коврики маты, фитбол мячи.
3.	Танцевальная аэробика «Русский танец»	<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; - развивать мышцы шеи, ног; плавность движений; - правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера; 	4 часа	Муз. центр , коврики маты.
4	Классическая аэробика «Я рисую»	<ul style="list-style-type: none"> -развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности --исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта; -освоения упражнений общего воздействия; упражнения танцевального характера; -умение сочетать движения с музыкой и словом; -учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса. 	4 часа	Магнитофон, коврики маты.
5.	Степ-аэробика «Топай ножка»	<ul style="list-style-type: none"> ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой ; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать 	4 часа	Магнитофон. Степы

		<p>движения с музыкой и словом.</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 		
6	Танцевальная аэробика «Русский народный танец»	<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; - формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки; - развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног; - развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления. 4ч. 	4 часа	массажные дорожки
8	Степ-аэробика «Загадочные шаги»	<p>освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений ;</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 	4 часа	Степы, муз
9.	Классическая аэробика «Весёлый мяч»	<ul style="list-style-type: none"> - освоение техники упражнений с гимнастическим мячом; - умение передавать в движении характер музыки; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники различные видов прыжков с гимнастическим мячом; - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные 	3 часа	Муз.центр. коврики гимнастические мячи.
10	Подготовка к итоговому занятию	<ul style="list-style-type: none"> - повторение комбинаций степ-аэробики; - повторение комбинаций танцевальной аэробики; - совершенствование координации движений и чувства ритма 	1 час	
		Всего	36 часов	

Содержание программы

1. Классическая - аэробика «Весёлые ритмы»

Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами; Разминка под музыку «Часики» Фиксики; Разучивание ритмической композиции «Веселые ритмы» под музыку «Чунга Чанга» Minusovki.MrTr . Ю.Энтин; Стретчинг: упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж. ENIA « Caribbean Blue»

2. Фитбол-аэробика «Попрыгунчики»

Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, «бодрый шаг», приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами; Разминка под музыку Ю.Этнина : « Виноватая тучка». Разучивание разминки «Цып цып цыплята» Разучивание ритмической композиции «Detskaya_gr_Karapuzu_Elvin_i_Burunduk_-_ritmika_uiaa» Стретчинг: упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног с расслаблением в конце под звуки природы «релаксация пение птиц медленная музыка». Дыхательные упражнения.

3. Танцевальная аэробика «Русский танец».

Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; плавные движения рук, движения русского народного танца. Разминка под музыку «marina_devyatova_-_kalinka-malinka_» Разучивание ритмической композиции «Кострома» Иван Купала (современная обработка); Разучивание ритмической композиции «Kalinka-malinka_-_Fransis_Gojya_bez_slov_» Релаксация и самомассаж.

4.Классическая - аэробика «Я рисую»

Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба, подскоки, махи руками и ногами из разных положений; Разминка под музыку «Барбарики»; Разучивание ритмической композиции « Я рисую солнце» (С.Селезнева) Разучивание ритмической композиции «Хороводная» хлоп, хлоп не зевай». Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, упражнения для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж: wolfgang_amadeus_mozart_-_muzyka_angelov Дыхательные упражнения

5.Степ-аэробика «Топай ножка»

Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера; основные шаги степ-аэробики; Разминка под музыку «Зверобика»; Разучивание ритмической композиции «Detskaya_gr_Karapuzu_-_ritmika_Podsolnuhi» Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж под звуки природы «Andres Linetzky Y Ernesto Romeo – Sentimientos».

6.Танцевальная аэробика «Русский народный танец»

Объяснение, показ под музыку и без музыки: основные шаги русского народного танца; Разминка под музыку «Калинка ,каalinka моя» И.П Ларионов (в современной обработке); Разучивание танцевальной композиции «Шла коза по лесу..» Разучивание ритмической композиции под музыку : « Morandi_-_kalinka» Стретчинг: упражнения для растягивания мышц спины и боковой части туловища; Релаксация и самомассаж под музыку «Sacred Earth Muzyka dlya nastoyashego rasslableniya Yogi (mp3top100.net)

7.Степ-аэробика «Загадочные шаги»

Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, основные шаги степ-аэробики; Разминка под музыку «Барбарики»; Разучивание спортивной музыкально-ритмической композиции «Загадочные шаги» под музыку: «scatman_john_-_scatman_ski-ba-bop-ba-dopbop» Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела под звуки природы Zvuki_prirody_Pticy_sverchki. Дыхательные упражнения.

8. Классическая аэробика « Веселый мяч»

Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, основные шаги степ-аэробики; прыжки с мячами между ног; перекачивание мяча в руках, вытягивание носка Разминка под музыку Ю.Этнина : « Виноватая тучка». Разучивание музыкально-ритмической композиции с гимнастическим мячом «Колобок» (Е.Железнова) Стретчинг: упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж.

9. Подготовка к показательному выступлению

Повторение ритмической композиции « Я рисую солнце» (С.Селезнева). Повторение ритмической композиции под музыку : « Morandi_-_kalinka» Повторение музыкально-ритмической композиции с гимнастическим мячом «Колобок» (Е.Железнова) Дыхательные упражнения. Релаксация. Комплекс упражнений с фитбол мячом 1. «Пружинка» И.п. - сидя на фитболе, ноги врозь, руки на коленях, локти развести. - пружинить на фитболе, сначала медленно, затем в быстром темпе; - подтягивать к груди то одно, то другое колено, руки развести в стороны. 2. Разгибание на шаре И.п. - встать на колени и лечь животом на шар, руки прямые на шаре. 1 - поднять руки, голову, выпрямить спину. Живот и ребра от шара не отрывать. 2 - и.п. Повторить 5-6 раз. 3. Подними шар И.п. - лежа на спине, шар зажать между лодыжками, руки вдоль туловища. 1 - поднять ноги с шаром. 2 - и.п. Повторить 5-6 раз. 4. «Барабанщик» И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги, согнутые в коленях, положить на шар. - бить пятками поочередно по шару сверху вниз. 5. «Кошечка» И.п. - стоя на коленях, ладони положить на шар. - выгнуть спину («кошечка злая»). - прогнуться в спине («кошечка добрая»).

Содержание программы.

КОМПЛЕКС 1 (на ковриках) «Танцуем сидя» Разминка. Упражнения для плечевого пояса. Упражнения для мышц спины. Упражнения для ног. Упражнения для мышц брюшного пресса. Стретчинг. Релаксация.

КОМПЛЕКС 2 (с фитболом) «Веселый мяч» Разминка. Упражнения для плечевого пояса. Упражнения для мышц спины. Упражнения для ног. Упражнения для мышц брюшного пресса. Стретчинг. Релаксация. Дыхательная гимнастика «Задуй свечку». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо.

КОМПЛЕКС 1 «Воробьиная дискотека» Разминка . Основные шаги степ-аэробики. Стретчинг. Релаксация.

КОМПЛЕКС 2 «2 притопа, 3 прихлопа». Разминка . Основные шаги степ-аэробики. Стретчинг. Релаксация. Дыхательная гимнастика «Качалка». И.п. – сидя на коврике по-турецки, руки на коленях. Раскачивать туловище вперед-назад, произнося на выдохе «Ф-р-оо-хх!». Повторить 6-8 раз. «Ёлочка растёт». И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть и выпрямиться, поднимая руки вверх шире плеч. Приседая, произносить: «Страхх!». Повторить 2-3 раза. Комплекс упражнений с фитбол мячом 1. «Пружинка» И.п. - сидя на фитболе, ноги врозь, руки на коленях, локти развести. - пружинить на фитболе, сначала медленно, затем в быстром темпе; - подтягивать к груди то одно, то другое колено, руки развести в стороны. 2. Разгибание на шаре И.п. - встать на колени и лечь животом на шар, руки прямые на шаре. 1 - поднять руки, голову, выпрямить спину. Живот и ребра от шара не отрывать. 2 - и.п. Повторить 5-6 раз. 3. Подними шар И.п. - лежа на спине, шар зажать между лодыжками, руки вдоль туловища. 1 - поднять ноги с шаром. 2 - и.п. Повторить 5-6 раз. 4. «Барабанщик» И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги, согнутые в коленях, положить на шар. - бить пятками поочередно по шару сверху вниз. 5. «Кошечка» И.п. - стоя на коленях, ладони положить на шар. - выгнуть спину («кошечка злая»). - прогнуться в спине («кошечка добрая») Всего 36 часов

Содержание программы

1. Классическая - аэробика «Весёлые ритмы» Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами; Разминка под музыку «Часики» Фиксики; Разучивание ритмической композиции «Веселые ритмы» под музыку «Чунга Чанга» Minusovki.MrTr . Ю.Энтин; Стретчинг: упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж. ENIA « Caribbean Blue»

2. Фитбол-аэробика «Попрыгунчики» Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, «бодрый шаг», приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами; Разминка под музыку Ю.Этнина : « Виноватая тучка». Разучивание разминки «Цып цып цыплята» Разучивание ритмической композиции «Detskaya_gr_Karapuzu_Elvin_i_Burunduk_-_ritmika_цiуаа» Стретчинг: упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног с расслаблением в конце под звуки природы «релаксация пение птиц медленная музыка». Дыхательные упражнения.

3. Танцевальная аэробика «Русский танец». Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; плавные движения рук, движения русского народного танца. Разминка под музыку «marina_devyatova_-_kalinka-malinka_» Разучивание ритмической композиции «Кострома» Иван Купала (современная обработка); Разучивание ритмической композиции «Kalinka-malinka_-_Fransis_Gojsya_bez_slov_» Релаксация и самомассаж.

4.Классическая - аэробика «Я рисую» Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба, подскоки, махи руками и ногами из разных положений; Разминка под музыку «Барбарики»; Разучивание ритмической композиции « Я рисую солнце» (С.Селезнева) Разучивание ритмической композиции «Хороводная» хлоп, хлоп не зевай». Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, упражнения для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж: wolfgang_amadeus_mozart_-_muzyka_angelov Дыхательные упражнения

5.Степ-аэробика «Топай ножка» Объяснение, показ

Приложение №1

Общая структура образовательной деятельности

1.Подготовительная

1.Разминка 5-10 мин. Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой; полуприседы, выпады, движение туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками. Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой; Стретчингуупражнения на растяжку. Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы. Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений.

2. Основная

2. Аэробная часть 20-25 мин. Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы, танцевальные комбинации, бег, прыжки в сочетании с движениями рук. Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями с постепенным увеличением нагрузки, амплитуды и интенсивности движений.

3. Заключительная «Заминка» и «релаксация» 2-5 мин. Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса. В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.

Приложение №2

Основные направления оздоровительной аэробики в детском саду:

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

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

- Фитбол – аэробика. Фитбол (большой гимнастический мяч) - не только забавная игрушка, это еще и достаточно эффективный тренажер. Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо. Гимнастика на фитболе - эта щадящая, но эффективная аэробика, на занятиях по которой происходит освоение и овладение техникой базовых шагов, связок, комбинаций с использованием этого чудо-мяча для развития всех групп мышц. Совершенствование координации движений и чувства равновесия.

Степ-аэробика - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Однако в ДОУ высота степ – доски постоянна. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. - Стретчинг («растягивание»). Освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Ознакомление с релаксацией на занятиях оздоровительной аэробикой.

Приложение №3

В степ-аэробике движения усложняются использованием степ-платформы.

Овладение техникой базовых шагов: 1. Марш - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг; 2. Приставной шаг (степ тач – step tach)- приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. 3. V – шаг (ви-степ – v-step)- шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.; 4. Открытый шаг (оупен степ - open step)- стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую; 5. Подъем колена вверх (knee up, knee lift)- сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше; 6. Махи ногами (кик -kick)- махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt); 7. Выпад (lunge)- выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги; 8. Скрестный

шаг (cross step)- скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг; 9. Выставление ноги на пятку (heel touch), на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом; 10. Бег на месте с продвижением в различных направлениях; 11. Маятник - прыжком смена положения ног; 12. Подскок - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги; 13. «Скип» (skip)- подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

Фитбол-аэробика

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

Танцевальная аэробика

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

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Ритмическая гимнастика (методическое пособие) Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева/ Издательство «Познание», 2001г.
2. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
3. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе». Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
4. Двигательный игротренинг для дошкольников. Овчинникова Т.С. Потапчук А.А. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
5. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. Потапчук А.А. Лукина Г.Г. СПб., 1999г.
6. И. Кузина «Степ – аэробика не просто мода». Журнал «Обруч» № 1, 2005 г
7. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5- 6 лет. – М., 1983.

8. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет Сулим ЕВ, серия «Растим детей здоровыми» : Сфера, 2015
9. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005.
10. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.
11. О. Долгорукова «Фитнес-аэробика». Журнал «Обруч» № 6, 2005 год стр. 38–42.
12. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982г.
13. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988г.
14. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду., ПиПФК, - 1995г.
15. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В

Пронумеровано, пронумеровано и скреплено
печатью И лист 06

актисудам 6 лист 06

Заведующий: Мещеряков

М.П. Голышкіна

Директор филиала

№40



« И » 08 202 1 г