

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
№10 «Маленький принц»**

Программа рассмотрена и утверждена  
на заседании педагогического совета  
МБДОУ №10 «Маленький принц»  
Протокол № 1 от «11» 01 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ №10 «Маленький  
принц» Э.Р.Салахова



**Рабочая программа  
«Веселая аэробика»  
(рекомендована для детей 5-7 лет)**

**срок реализации: 2 года**

**направленность: физкультурно-оздоровительная**

**Автор программы:**  
Пшеничникова Наталья Владимировна  
инструктор по физической культуре

**Набережные Челны**

## Пояснительная записка.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад №10 «Маленький принц» работает по приоритетным направлениям, наиболее значимым из которых является физическое направление. Система воспитательно-оздоровительной работы МДОУ наряду с другими современными здоровьесберегающими факторами включает в себя блок дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности. Рабочая программа кружка «Веселая аэробика» предназначена для осуществления физического воспитания детей дошкольного возраста на расширенном уровне, выходящем за рамки комплексной программы, реализуемой в МБДОУ.

**Педагогическая целесообразность и актуальность.** Основы здоровья, гармоничного умственного и физического развития ребенка закладываются именно в дошкольном детстве. В период от 3 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движение является его естественной потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период. В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность обусловлена использованием музыки. Актуальность заключена в том, что занятия ритмической гимнастикой оказывают существенное влияние на развитие психических процессов: внимания, воли, памяти, подвижности и гибкости мыслительных операций, творческого воображения, фантазии. В отличие от существующих программ по ритмической гимнастике, перечисленных выше, данная технология предусматривает использование преимущественно гимнастических упражнений танцевального характера. Предлагаемые комплексы достаточно интенсивны и призваны давать высокую физическую нагрузку на организм занимающихся.

Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, на формирование способности свободно и осознанно владеть своим телом.

Основной **целью** программы является разностороннее развитие личности дошкольника средствами музыки и ритмических движений.

### **Задачи.**

#### *I. Укрепление здоровья:*

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника
- формировать правильную осанку, стопу
- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма
- приобщать к здоровому образу жизни.

#### *II. Развитие двигательных качеств и умений.*

- развивать точность и координацию движений
- развивать гибкость, пластичность
- воспитывать выносливость
- развивать умение ориентироваться в пространстве
- обогащать двигательный опыт ребенка

#### *III. Развитие музыкальности.*

- развивать способность слушать и чувствовать музыку
- развивать чувство ритма
- развивать музыкальную память

#### *IV. Развитие психических процессов*

- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление
- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов

#### *V. Развитие творческих способностей.*

- развивать творческое воображение, фантазию
- развивать способность к импровизации

## *VI. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности*

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи.

**Национально-региональный компонент** реализуется через:

- тематику сюжетно-игровых занятий, посвященных природе родного края,
- передачу в движении образов животных родного края.

**Локальный компонент** (компонент ДОУ) заключается

- в особом внимании к профилактике плоскостопия и нарушения осанки, как наиболее часто встречающемуся виду нарушений здоровья воспитанников МБДОУ;
- а также в процессе приобщения воспитанников к традициям МБДОУ - открытые мероприятия, участие в ежегодных отчетных концертах.

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.

Основная форма организации:

образовательная деятельность в физкультурном зале.

Подгрупповая форма обучения по 10-15 детей.

*Организационно-методические формы обучения:*

Формы обучения включают приведенную ниже последовательность освоения материала: двигательные действия – это упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);

соединения (последовательное выполнение различных двигательных действий);

комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);

части комплекса (определённое количество комбинаций);

комплекс упражнений оздоровительной аэробики.

Изучения базового движения осуществляется несколькими методами: словесным, показа, целостного разучивания упражнения и методом расчлененного разучивания упражнения.

Оздоровительная аэробика – это такой вид деятельности, когда педагог организует процесс, что называется, «вживую», поэтому требования к показу особые.

*Во-первых*, широко используются зеркальный показ, а также показ спиной к занимающимся.

*Во-вторых*, используется акцентируемый показ отдельных фаз движения. Показ обязательно сопровождается подсчётом и методическими комментариями. Поэтому осуществляется

визуальный контроль за детьми, что, кроме правильности обучения, обеспечивается ещё и безопасностью на занятиях.

**Режим образовательной деятельности** – 1 раза в неделю

**Длительность образовательной деятельности** не более 30 минут.

**Особенности организации образовательной деятельности.** Комплексы строятся в соответствии с традиционной структурой построения комплексов ритмической гимнастики включают в себя;

- танцевальные движения
- общеразвивающие упражнения из И.П. стоя, сидя, лежа
- разные виды бега, прыжков, подвижные игры
- гимнастические упражнения (гимнастические упражнения с предметами)
- свободную танцевальную деятельность.
- психогимнастика
- релаксация

В начале каждого занятия проводятся специальные упражнения на формирование правильной осанки.