ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Лицейско-гимназический комплекс на Юго-Востоке»

«СОГЛАСОВАНО»
Педагогическим советом

ГБОУ ЛГК на Юго-Востоке

22 июня 2017 года.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ ЛГК на Юго-Востоке

_____А.А. Инглези

«26» июня 2017 года

ПРОГРАММА
дополнительного образования
«Фитнес аэробика»

Направленность:
- физкультурно-спортивная

Уровень программы:
- ознакомительный

Педагог: Суханова Евгения Александровна
Возраст детей: 5-7 лет
Срок реализации программы: 1 год (62 часов)

Москва
2017 г.

I. Пояснительная записка

1. Актуальность

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

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

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

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной – достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. Одним путей формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям физической культуры, являются дополнительные занятия по аэробике.

Оздоровительная аэробика сегодня является лидером мирового спортивного движения. Она развивает двигательную подготовленность детей, позволяет им оставаться бодрыми в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

2. Цель

Способствовать развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

3. Задачи

- обучить комбинациям и упражнениям на фитболах;
- обучить упражнениями с эспандерами и гантелями;
- обучить связкам и блокам с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- обучить технике основных базовых танцевальных шагов;
- обучить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развивать координации движений рук и ног, быстроту реакции;
- развивать чувство равновесия;
- воспитывать трудолюбие, целеустремленность и самостоятельность.

4. Педагогическая целесообразность

Систематическое применение продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Аэробика считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей.

Дополнительные занятия по оздоровительной аэробике ориентированы на то, чтобы заложить в детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они

занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, связки, которые необходимы для решения задач.

Программа по оздоровительной аэробике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Занятия аэробикой дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Новизна заключается в том, что она включает новое направление в здоровьесберегающей технологии – оздоровительную аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

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

5. Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы

Данная ориентирована на детей дошкольного возраста (4-7лет)

6. Срок реализации программы

1 год (62 часа)

7. Форма занятий

Групповая

8. Режим занятий

Два раза в неделю по 30 мин

9. Ожидаемые результаты

- владеет комбинациям и упражнениям на фитболах;
- владеет упражнениями с эспандерами и гантелями;
- 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;
- развита координации движений рук и ног, быстрота реакции;
- развито чувство равновесия.

10. Способы определения результативности

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: 21-18 баллов
- средний уровень: 17-11 баллов
- низкий уровень: 10-7 баллов

Перечень учебно-методического обеспечения

Оборудование спортивное:

- Спортивный зал;
- Мячи для занятия фитбол – аэробикой;
- Спортивные коврики;
- Гимнастические маты;
- Гантели;
- Эспандеры.

Вспомогательное оборудование:

- Магнитофон, диски;
- Схемы;
- Комплект для контроля за показателями физической подготовленности;
- Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

II. Учебно-тематический план

Месяц	Тема	Задачи	Всего часов	Оборудование
Сентябрь	**Классическая - (базовая) аэробика «Веселые кузнечики»**	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия аэробикой (разминка, аэробная часть, заминка, стретчинг); - 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.	5 ч.	Магнитофон, коврики маты.
Октябрь	**Фитбол-аэробика «Мы-циркачи»**	- 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.	6 ч.	Магнитофон, коврики маты, фитбол мячи.

Ноябрь	**Танцевальная аэробика «Зимушка-зима»**	- 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; - учить выражать различные эмоции (радость, гнев, стыд).	6 ч.	Магнитофон, коврики маты.
Декабрь	**Силовая аэробика «Богатыри»**	- освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; - овладение упражнениями с эспандерами и гантелями; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; - развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; - развивать чувства ритма, координации движений, артистичности.	6 ч.	Магнитофон, коврики маты, гантели, эспандеры.

Январь	**Классическая -(базовая) аэробика «Смелые моряки»**	- 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 ч.	Магнитофон, коврики маты, гимнастическая стенка.
Февраль	**Фитбол-аэробика «Цирковые лошадки»**	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой; - изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом; - освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины.	6 ч.	Магнитофон, маты, фитбол мячи.

Март	**Танцевальная аэробика «Озорники»**	- 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.	4 ч.	Магнитофон, коврики маты.
Март	**Силовая аэробика «Кавалеристы»**	- освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; - овладение упражнениями с эспандерами и гантелями; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; - развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; - развивать чувства ритма, координации движений, артистичности.	3 ч.	Магнитофон, коврики маты, гантели, эспандеры.

Март	**Классическая (базовая) аэробика «Олимпийские талисманы»**	- овладение техникой сочетания связок и комбинаций; - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. - развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой характера музыки; - учить выражать различные эмоции.	3 ч.	Магнитофон, коврики маты, гимнастическая стенка.
Апрель	**Фитбол-аэробика «Танцуем сидя»**	- учить передавать в движении характер музыки; - изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом; - освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног; - совершенствовать различные виды прыжков.	4 ч.	Магнитофон, маты, фитбол мячи.

Апрель	**Танцевальная аэробика «Буратино»**	- 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 кисти рук; - правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера; - учить выражать различные эмоции (радость, гнев, стыд).	5 ч.	Магнитофон, коврики маты.
Май	**Силовая аэробика «Воробьиная дискотека»**	- освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; - овладение упражнениями с эспандерами и гантелями; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; - развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; - развивать чувства ритма, координации движений, артистичности.	4 ч.	Магнитофон, коврики маты, гантели, эспандеры.

Май	**Классическая (базовая) аэробика «Чунга-чанга»**	- овладение техникой сочетания связок и комбинаций; - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; - развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой характера музыки; - учить выражать различные эмоции; - развивать способность к импровизации.	3 ч.	Магнитофон, коврики маты, гимнастическая стенка.

Май	**Итоговое занятие**	- учить передавать в движении характер музыки; - повторение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом; - освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног; - совершенствовать различные виды прыжков; - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами.	3 ч.	
		Всего	**62 часа**	

III. Содержание

1. Классическая (базовая) аэробика «Веселые кузнечики». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами. Разминка под музыку «2+2=4». Акробатические упражнения: «ласточка», «петушок», «угол». Разучивание ритмической композиции «Кузнечик», муз. В. Шаинского; Психогимнастика «Слушай хлопки!» Стретчинг: упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж: «Ладошки-мочалка», «Смываем водичку».

2. **Фитбол-аэробика «Мы-циркачи».** Мотивация: «Циркачи-ловкие, смелые весельчаки». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «бодрый шаг», приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами. Разминка под музыку «Кузнечик». Акробатические упражнения: «пистолет», «угол», «выпад». Разучивание ритмической композиции «Рыжий конь» (М. Боярский); Психогимнастика: «Слушай цокот», «Капель». Стретчинг: упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра; Релаксация и самомассаж: поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.

3. **Танцевальная аэробика «Зимушка-зима».** Мотивация: «Не страшны нам зимние морозы, если будем закаляться, физ-рой заниматься!» Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; скачки; прыжки со сменой ног. Разминка под музыку «Кузнечик». Акробатические упражнения: упор на руках, шпагат, мостик, замок. Разучивание танца «Зима-холода» (Губин). Психогимнастика: «Северный полюс», «Снежинки», «Котята». Стретчинг: медленное круговое движение головой. «Кошка выпускает когти»: растягивание внутренних мышц бедра; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

4. **Силовая аэробика «Богатыри».** Мотивация: «Хорошо быть сильным и смелым, как богатырь». Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями. Разминка под музыку «Зима – холода!» Акробатические упражнения: «краб», «мостик», «перевороты». Разучивание гимнастического этюда «Богатыри», песня А. Пахмутовой «Сила богатырская». Психогимнастика: «Штанга», «Кислый лимон». Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища. Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

5. **Классическая (базовая) аэробика «Смелые моряки».** Мотивация: «Мы будем смелыми и закаленными, как моряки». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые приемы «становись!», «разойдись!» Музыкально-подвижная игра; ходьба, подскоки, махи руками и ногами из положения лежа. Разминка под музыку «Богатыри». Акробатические упражнения: «ласточка», «березка», группировка в приседе и седе на пятках, с переходом в перекат вперед. Разучивание ритмической композиции «Моряки» (песня «Морячка» О. Газманова); Психогимнастика: «Не покажу!», «Два капитана». Стретчинг: упражнения для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж: «Отдых на палубе».

6. **Фитбол-аэробика «Цирковые лошадки».** Мотивация: «Мы хотим быть ловкими и быстрыми, как лошадки». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, подъем колена вверх, «пружинка», приставной шаг, прыжки, выпады. Разминка под музыку «Морячка». Акробатические упражнения: «пистолет», «угол», «выпад». Разучивание ритмической композиции «Свежий ветер» (муз. О. Газманова). Психогимнастика: «Что там происходит?», «Два клоуна». Стретчинг: упражнения для растягивания мышц живота, для гибкости спины. Релаксация и самомассаж: поглаживание рук, ног в игровой форме.

7. **Танцевальная аэробика «Озорники».** Мотивация: «Мы веселые, задорные ребята». Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; скачки вперед-назад. Разминка под музыку «Свежий ветер». Акробатические упражнения: «краб», «мостик», «выпад». Разучивание ритмической композиции шуточного характера «Озорники», муз. М. Зацепина из к/ф «Кавказская пленница». Психогимнастика: «Вот так позы», «На поляне». Стретчинг: упражнения для растягивания мышц спины и боковой части туловища. Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

8. **Силовая аэробика «Кавалеристы».** Мотивация: «Хорошо быть сильным и смелым, как кавалеристы». Объяснение, показ под музыку и без

музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями. Разминка под музыку «Озорники». Акробатические упражнения: замок, мостик, боковые перевороты. Разучивание спортивной музыкально-ритмической композиции «Кавалеристы» (песня О. Газманова «Эскадрон»). Психогимнастика: «Кислый лимон», «Упрямый мальчик». Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса. Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

9. **Классическая (базовая) аэробика «Олимпийские талисманы».** Мотивация: «Будем мы стройней фигурой и, конечно, здоровей!» Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, «открытый шаг», махи ногами. Разминка под музыку «Эскадрон». Акробатические упражнения: «ласточка», «стрела», «березка», «перекаты». Разучивание образно-игровой спорт. композиции «Талисманы» (песня «Сюрприз»). Психогимнастика: «Вот так позы», «Противоположные движения». Стретчинг: упражнения для гибкости спины, для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности); Релаксация и самомассаж: «Ладошки-мочалка», «Смываем водичку».

10. **Фитбол-аэробика «Танцуем сидя».** Мотивация: «Поскакали по тропинке, у ребят прямые спинки!» Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, подъем колена вверх, «пружинка», приставной шаг, махи ногами. Разминка под музыку «Сюрприз». Акробатические упражнения: «ножницы», «крылья», «велосипед». Разучивание ритмической композиции «Ногами топнем, руками хлопнем» (песня «22 притопа, 22 прихлопа…») Психогимнастика: «Каждый спит», «Котята». Стретчинг: упражнения для укрепления мышц живота, для гибкости спины, стопы. Релаксация и самомассаж: поглаживание рук, ног в образно-игровой форме.

11. **Танцевальная аэробика «Буратино».** Мотивация: «Буратино – мальчик смелый, гибкий, как гимнаст, держит позу, словно ас!» Объяснение,

показ под музыку и без музыки: шаги в сторону, скрестные. Скачки вперед-назад, прыжки со сменой ног. Разминка под музыку «22 притопа…» Акробатические упражнения: упор на руках, шпагат, мостик, стрела, перевороты. Разучивание ритмической композиции «Буратино». Психогимнастика: «Не покажу», «Снежинки», «Два клоуна». Стретчинг: медленное круговое движение головой, упражнения для подвижности лучезапястного сустава. Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме – «Буратино отдыхает».

12. Силовая аэробика «Воробьиная дискотека». Мотивация: «Дискотека – это класс, потанцуем же сейчас». Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями, махи ногами; Разминка под музыку «Буратино». Акробатические упражнения: замок, мостик, боковые перевороты, тачка. Разучивание музыкально-ритмической композиции «Воробьиная дискотека». Психогимнастика: «Кислый лимон», «Упрямый мальчик». Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса. Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

13. Классическая (базовая) аэробика «Чунга-чанга». Мотивация: «Мы на острове живем и здоровье бережем!» Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, пружинка, открытый шаг, махи ногами. Разминка под музыку «Воробьиная дискотека». Акробатические упражнения: сочетание упражнений в комплексе: ласточка, мостик, березка, перекаты. Разучивание спортивно-танцевальной композиции «Чунга-Чанга» (муз. В. Шаинского). Психогимнастика: «Вот так позы», «Противоположные движения». Стретчинг: упражнения для мышц стопы и голени, для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности). Релаксация и самомассаж: «Островок», «Смываем водичку».

14. Фитбол -аэробика «Веселый мяч». Мотивация: «Прыгаем, как мячики, девочки и мальчики!» Объяснение, показ под музыку и без музыки:

строевые упражнения; подъем колена вверх, приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами. Разминка под музыку «Чунга-Чанга». Акробатические упражнения: комбинация из пройденных элементов «Ванька-Встанька». Разучивание ритмической композиции «Улыбка». Психогимнастика: «Капель», «Солнышко», «Прогулка». Стретчинг: упражнения для гибкости спины, стопы и голени. Релаксация и самомассаж: поглаживание рук, ног в игровой форме.

15. Итоговое занятие. Мотивация: «Мы молодцы!» Строевые упражнения: подъем колена вверх, приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами. Разминка под музыку «Чунга-Чанга». Акробатические упражнения: комбинация из пройденных элементов «Ванька-Встанька». Повторение ритмической композиции «Улыбка». Психогимнастика: «Капель», «Солнышко», «Прогулка». Стретчинг: упражнения для гибкости спины, стопы и голени. Релаксация и самомассаж: поглаживание рук, ног в игровой форме.

IV. Приложения

1. Общая структура образовательной деятельности

Часть занятия	**Направленность и продолжительность части занятия**	**Зона воздействия и направленность упражнений**	**Основные упражнения**	**Указания**
1. Подготовительная	Разминка, разогревание (Warm up). 5-10 мин.	Локальные (изолированные) движения частями тела, совмещения движения для обширных мышечных групп.	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; упражнения на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с

				увеличением амплитуды.
	Стретчинг – упражнения на гибкость (Stretching)	Изолированные движения для мышц бедра и голени.	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	Аэробная часть (Aerobics). 20-25 мин.	Аэробная разминка (3-7 мин)	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками.	Разучивание танцевальных соединений в сред. Темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях.
		«Аэробный пик» (10-15 мин)	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки с сочетании с движениями руками.	Выполнение сочетаний – «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки, амплитуды и интенсивности движений.
		Первая аэробная «заминка» (2-3 мин).	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками; сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра.	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений; движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется.
	Упражнения на полу (Floor work) – фитнес (5-7 мин)	Упражнения для мышц туловища, бедра.	В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины; приводящих и	Выполнять от 1 до 3 серий по 5-10 раз повторений движений, в зависимости от

			отводящих мышц бедра.	уровня подготовленности ребенка.
		Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях.	Можно использовать упражнения с утяжелителями, амортизаторами, на тренажерах.
3. Итоговая	«Вторая заминка» - «остывание». Снижение нагрузки (Cool down) 2-5 мин.	«Глубокий стретч». Упражнения на гибкость, «общая заминка».	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голеней, мышц груди, рук и плечевого пояса.	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.

2. Основные направления оздоровительной аэробики в детском саду

Классическая (базовая) 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 руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладение и освоение техникой составления связок и кобинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

Танцевальная аэробика – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий, которая представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладение 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 для самых разных проблемных зон. Главная функция фитбола – разгрузить суставы, когда это необходимо. Освоение и овладение техники базовых шагов, составление связок, комбинаций на занятиях по фитбол – аэробике. Освоение техники упражнений для развития силы мышц: для верхнего и нижнего отделов прямой мышцы живота, для косых мышц живота, плечевого пояса и спины, для боковых мышц туловища и боковой поверхности бедра, статодинамические упражнения (используя мяч в качестве упругого сопротивления), на баланс и развитие силы крупных мышечных групп; овладение стретчингом. Совершенствование координации движений и чувства равновесия.

Силовая аэробика. Освоение техники силовой подготовки, в которой рассматриваются значение силовой тренировки для оздоровления, улучшения телосложения. Овладение упражнениями с резиновыми амортизаторами, эспандером и гантнлями.

Стретчинг (растягивание). Освоение и овладение упражнениями на гибкость, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Ознакомление с релаксацией на занятиях оздоровительной аэробикой.

3. *Содержание образовательной деятельности*

Двигательные упражнения

Классическая (базовая) аэробика

Овладение техникой базовых шагов:

1. Марш (march) – ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением, с поворотом направо (налево), кругом, полный круг;
2. Приставной шаг (step touch) – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line);
3. «Виноградная лоза» (grape vine) – шаг правой в сторону, шаг левой назад (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую;
4. V-шаг (v-step) – шаг правой вперед-в сторону (или назад-в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и. п.;
5. « Открытый шаг» (open step) – стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;
6. Подъем колена вверх (knee up, knee lift) – сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;
7. Махи ногами (kick) – махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);
8. Выпад (lunge) – выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
9. Скрестный шаг (cross step) – скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;
10. Выставление ноги на пятку (heei toch), на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;
11. Бег на месте с продвижением в различных направлениях;
12. «Галоп» (gallop) – шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги;
13. Pendulum – прыжком смена положения ног (маятник);
14. Pivot turn – поворот вокруг опорной ноги;
15. Sguat – полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь;
16. «Ту-степ» (two-step) – шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги;
17. Подскок (ship) – шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;
18. «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-jach). И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;
6. Выпад (lange). И.п.- то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
7. Махи ногами (kick). И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;
8. 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 напрпвления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь-наружу;
3. Скачки вперед-назад – выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги;
4. «Тач» в сторону – шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону);
5. «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;
6. Скользящие шаги – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;
7. «Кик» – махи вперед, в сторону, назад;
8. Прыжки на двух ногах – вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две;
9. Прыжки в выпадах – шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги;
10. Прыжок ноги врозь, ноги вместе (1 – прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2 – пауза);
11. Прыжок ноги врозь, ноги скрестно – движение аналогично предыдущему, но заканчивается в скрестной стойке правая или левая впереди;
12. Прыжок согнув ноги – выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полета и быстрого разведения ног перед приземлением.