



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол от 31.05.2024г. № 3

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУДО «РГДДТ»  
\_\_\_\_\_ Т.Е. Пыжонкова  
Приказ от 31.05.2024г. № 229/1-Д

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 6B5153181ED04AD3A7C387FFD703F757  
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»  
Действителен с 27.09.2023 до 20.12.2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Аэробика для дошкольников»

*Направленность: физкультурно-спортивная*

*Уровень: ознакомительный*

*Возраст учащихся: 5 - 6 лет*

*Срок реализации: 1 год (36 недель) 72 часа*

г. Рязань, 2024

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика для дошкольников» имеет физкультурно-спортивную направленность.

*Дополнительная образовательная программа составлена в соответствии с:*

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Уставом и локальными актами учреждения.

*Роль и место программы в Образовательной программе МАУДО «РГДДТ»*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика для дошкольников» является составным компонентом программно-методического обеспечения Образовательной программы МАУДО «РГДДТ», Программа - основной документ планирования и организации образовательного процесса.

Программа составлена на основе учебных материалов, курсов повышения квалификации педагогов по оздоровительной аэробике, организованных Федерацией фитнес-аэробики России и личного опыта педагога.

**Актуальность программы** продиктована необходимостью решения задач оздоровления нации, гармоничного воспитания здорового, физически крепкого поколения, привлечения к активным занятиям максимально возможного количества детей, а также удовлетворения все больше возрастающих потребностей в новых видах физической деятельности, которой и является оздоровительная аэробика.

Программа по оздоровительной аэробике привлекает широкий круг занимающихся своей доступностью, эмоциональностью и возможностью.

**Новизна** и уникальность программы заключается в том, что она включает в себя все виды и направления аэробики, кроме этого аэробика -это выполнение движений под музыку с элементами хореографии, гимнастики, йоги, акробатики. Поэтому аэробика является наиболее гармоничным видом физкультурно-оздоровительной деятельности, который в отличие от других видов физической культуры обеспечивает более высокий тренировочный эффект и развитие.

В дошкольном возрасте детям ежедневно требуется несколько часов физической активности для обеспечения нормального роста и развития. Существует убедительные подтверждения, что здоровым детям необходима энергичная дневная физическая активность продолжительностью не менее 4 - 6 часов. Регулярная физическая активность существенно способствует нормальному увеличению плотности костей, эластичности связок тканей и увеличивает их прочность. Ежедневные систематические упражнения оптимизирует рост, вес и жизнеспособность детей. Благодаря музыкальному сопровождению, яркому инвентарю, спортивному оборудованию и профессионально подобранному комплексу упражнений у детей создается

положительный эмоциональный настрой, который способствует привлечению детей к занятиям аэробикой.

В программе рассмотрены особенности физических тренировок с детьми, вопросы контроля и самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем подготовленности занимающихся.

**Цель:**

Укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие детей, формирование у них потребности в здоровом, активном образе жизни средствами аэробики.

**Задачи:**

**обучающие:**

- обучение детей управлению своими движениями и координации их;
- приобретение и совершенствование двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки, переползание, лазание и др.);

**развивающие:**

- развитие физических качеств: выносливости, силы, гибкости, координации посредством упражнений аэробики;
- развитие познавательных процессов: воображения, мышления, памяти, эмоциональности;
- развитие чувства ритма, музыкального вкуса посредством музыки;

**воспитательные:**

- воспитание чувства коллективизма;
- воспитание самостоятельности, уверенности в себе;
- воспитание потребность в регулярных занятиях физической культурой;

**оздоровительные задачи:**

- формирование «мышечного корсета»;
- гармоничное развитие всех мышечных групп;
- предупреждение и исправление искривлений позвоночника;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности;
- формирование навыков соблюдения личной гигиены;
- повышение сопротивляемости организма воздействию температурных колебаний, стойкость к простудным заболеваниям, закаливание организма;
- гармоничное развитие и укрепление всех органов и систем организма (дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, активизация обмена веществ).

В особенностях программы следует отметить, что занятия направлены на оздоровление детского организма и **способствуют:**

- созданию благоприятных физиологических условий для нормального роста позвонков и восстановлению правильного положения тела;
- воспитанию правильной осанки;
- улучшению координации движений;
- увеличению силы и тонуса мышц;

- коррекции плоскостопия;
- улучшению функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- закаливанию;
- положительному воздействию на психику;
- решению проблем детского ожирения.

При подборе упражнений и составлении комплексов учитываются психофизиологические особенности детского организма, с этой целью используются различные формы занятий: общеразвивающие, силовые, аэробной направленности, комплексные, игровые, коррекционные или профилактические.

Создаются максимально комфортные и безопасные условия для занятий, сочетание комфорта и удовольствия с эффектом тренировок.

Занятия имеют современное, постоянно обновляющееся музыкальное сопровождение, что способствует созданию благоприятной эмоциональной обстановки.

Учитывая возрастные особенности детей, на занятиях в основном применяется метод игры. Для большего погружения в игровую ситуацию используются детские стихи, рифмовки, песенки, что позволяет обучающимся быстрее запомнить упражнения, ритм их выполнения, получить позитивный настрой на работу. (Приложение 4)

***Срок реализации программы*** - 1 год (36 недель)

***Режим занятий:*** занятия проводятся в группах до 20 человек 2 раза в неделю по 1 часу, всего 72 часа в год.

***Адресат программы***

Программа составлена для детей 5-6 лет, не имеющих навыков занятий физической культурой, оздоровительной аэробикой и не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой (Необходима медицинская справка об отсутствии противопоказаний для занятий аэробикой).

***Основными формами занятий являются:*** занятия в зале аэробики и на улице, беседы, видео-уроки, занятия сюжетно - игровые, игровые.

Реализация программы возможна, в том числе, путем электронного обучения и применения дистанционных образовательных технологий.

**Воспитательная работа** ведётся в соответствии с целями и задачами образовательных программ «Аэробика для дошкольников, которые направлены на:

1. Воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

2. Воспитание устойчивых морально –волевых, духовно- нравственных качеств личности занимающихся.

3. Формирование стабильного интереса занимающихся к ведению здорового образа жизни

4. Формирование чувства патриотизма, уважения к памяти защитников Отечества и подвигов героев Отечества.

**План воспитательной работы (Приложение 2)**

**Планируемые результаты:**

### ***Личностные:***

- знать нормы поведения в паре и в коллективе;
- знать простейшие коммуникативные умения и навыки;
- понимать такие ценности как: семья, Родина, природа, дружба со сверстниками, уважение к старшим;
- уметь слушать и говорить, проявлять внимание к другим людям;
- работать в паре с партнером, проявлять уважение.

### ***Метапредметные:***

- укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия;
- улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам;
- улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения;
- развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

### ***Предметные:***

В результате занятий по программе дети должны

#### **знать:**

- правила поведения в зале аэробики,
- технику безопасности (правильное обращение с инвентарем и предметами),
- технику падения,
- основные правила гигиены,
- основные элементы в аэробике: исходные положения, рабочиепозиции, правильное положение тела в пространстве, основные шаги,
- элементарную терминологию (название движений, шагов).

#### **уметь:**

- правильно выполнять простые базовые шаги, марш, бег (вперед, назад, по кругу),
- самостоятельно ориентироваться в пространстве,
- ритмично выполнять движения под музыку,
- бросать и ловить мяч,
- выполнять упражнения для ног,
- правильно выполнять приседания, прыжки (вверх, вправо, влево, вперед-назад).

### ***Форма аттестации, оценочные материалы, уровни освоения программы***

При текущем контроле используется наблюдение, систематическое изучение учащихся в процессе занятий, участия в физкультурных праздниках, анкетирование родителей (Приложение 6) результаты которого учитываются для корректировки обучения.

#### ***Формы проведения итоговой аттестации***

- диагностика физического развития ребёнка (антропометрические показатели и показатели физической работоспособности);
- наблюдение, систематическое изучение учащихся в процессе занятий, опрос;

– итоговое занятие (в виде показательных выступлений перед родителями и педагогами).

Мониторинг детского развития проводится в конце учебного года с целью определения степени освоения ребенком образовательной программы и влияния образовательного процесса на развитие ребенка. Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей: познавательных, коммуникативных и регуляторных.

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов. Диагностические тесты подбираются с учетом:

- развития основных физических качеств: гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объема двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

### Диагностические методики (Приложение 3)

#### Учебный план

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Форма контроля
1.	Введение в программу. Принципы организации и проведения занятия.	1	1	-	Текущий контроль
2.	Правила поведения и техника безопасности. Гигиенические требования.	2	1	1	Текущий контроль
3.	Музыкальные ритмы.	6	-	6	Наблюдение
4.	Совершенствование двигательных навыков (ходьба, бег, лазание, ползание, прыжки, ловля и передача мяча).	6	-	6	Текущий контроль
5.	Общеразвивающие упражнения и упражнения общей физической подготовки.	10	-	10	Текущий контроль
6.	Игры.	10	1	9	Текущий контроль

7.	Двигательные действия различных видов аэробики с предметами (скакалка, обруч, кегли, мяч малого и среднего диаметра, резиновый ленточный амортизатор, гимнастическая палка, «парашют», «ежики» - массажные мячики с шипами, цветные ленты, пампушки и т.д.)	10	1	9	Текущий контроль
8.	Элементарные детские танцы (детская анимация)	11	-	11	Текущий контроль
9.	Гимнастика	8	-	8	Текущий контроль
10.	Социально-культурная практика	6	-	6	Наблюдение
11.	Контрольно-итоговое занятие	2	-	2	Итоговый контроль
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	

### Содержание учебного плана

Тема 1. Введение в программу. Принципы организации и проведения занятия.

*Теоретическая подготовка:* Знакомство с понятием «аэробика». Правила проведения занятий. Построение и перестроение во время занятия.

*Практическая подготовка:* Игры на ориентацию в пространстве зала.

Тема 2. Правила поведения и техника безопасности. Гигиенические требования.

*Теоретическая подготовка:* Правила поведения во Дворце, в зале аэробики, на улице. Техника безопасности. Гигиенические требования.

*Практическая подготовка:* Изучение техники падения.

Тема 3. Музыкальные ритмы.

*Практическая подготовка:* Игры на развитие ритмического слуха «Прохлопай и протопай». Игры музыкально-ритмической направленности.

Тема 4 Развитие двигательных навыков (ходьба, бег, лазание, ползание, прыжки, ловля и передача мяча).

*Практическая подготовка:* Игра-путешествие «В гостях у сказки» с выполнением упражнений для развития двигательных навыков, используя спортивный инвентарь.

Тема 5. Общеразвивающие упражнения и упражнения общей физической подготовки.

*Практическая подготовка:* Выполнение общеразвивающих упражнений и упражнений общей физической подготовки через игровые образы (Пример: «Кошка пьет молоко из блюдца» – упражнение на укрепление мышц спины и рук и др.)

Тема 6. Игры.

*Теоретическая подготовка:* Игры, их разновидности и особенности (подвижные, музыкально-ритмические, на быстроту реакции, на развитие образов и т.д.). Правила игры.

*Практическая подготовка:* Участие в играх разной направленности:

«Земля-небо, право-лево» - на развитие внимания;

«Посмотри и повтори» - развитие двигательной памяти;

«Самолет» - на развитие ориентации в пространстве;

«Море волнуется...» - на развитие детской фантазии.

Тема 7. Двигательные действия различных видов аэробики с предметами.

*Теоретическая подготовка:* Разнообразие предметов по их форме, размеру, цвету, названию, функции. Использование предметов в аэробике. Техника выполнения упражнений с предметами.

*Практическая подготовка:* Выполнения упражнений с предметами (исходное положение, амплитуда выполнения упражнения, скорость). Выполнение движений вправо, влево, вокруг предмета.

Тема 8. Элементарные детские танцы (детская анимация).

*Практическая подготовка:* Разучивание детских танцев с использованием логоритмического материала и чередованием медленной и быстрой частей танцев: «Зайцы», «Лиса», «Медведь», «Паровозик» и т.п.

Тема 9. Гимнастика.

*Теоретическая подготовка:* Знакомство с правилами выполнения упражнений. Особенности выполнения элементарных упражнений с опорой на руки.

*Практическая подготовка:* Выполнение упражнений:

«Колобок» - упражнение на растяжение мышц спины;

«Корзиночка» - упражнение на гибкость;

«Мост» - из положения лежа;

«Перекасти-поле» - перекасты с одного бока на другой бок;

«Лягушка» и др.

Тема 10. Социально-культурная практика.

*Практическая подготовка:* Проведение спортивных праздников с привлечением родителей: «Елка в кроссовках», «Мама, папа, я - спортивная семья».

Тема 11. Контрольно-итоговое занятие.

Опрос. Тесты. Открытое занятие для родителей и гостей. (Приложение 6)

### **Методическое обеспечение**

Приемы и методы обучения упражнениям оздоровительной аэробики:

#### ***Оперативный комментарий и пояснение.***

В процессе проведения занятия большое значение имеют пояснения, комментарии, которые даёт педагог в ходе выполнения упражнений. Эти указания

играют роль внешнего управляющего момента, с помощью которого занимающиеся могут оперативно представить собственные действия. При этом указания включают моменты, что и как делать (название движения, основные моменты техники, направление, подсчет, и т.д.), включая исправление более или менее грубых ошибок, внося коррекцию и, тем самым, применяя принцип обратной связи, сохраняя при этом поточный метод проведения упражнений. Объяснение проводится в доступной, понятной форме.

### ***Визуальное управление группой.***

Обычно визуальное управление используется вместе со словесными указаниями. Например, показывая направление движения, даются пояснения что делать. Система оперативного комментария, пояснения и визуального управления группой должна быть четкой, уверенной.

Часто применяются различные формы фиксации, с помощью которых в ощущениях закрепляется наиболее верное положение, характерное для той или иной фазы упражнения, в особенности при проведении силовых упражнений в партере и с различного рода предметами.

К невербальным методам управления группой относятся также выразительные движения телом. Во-первых, широко используется зеркальный показ, а также показ спиной к детям. Во-вторых, используется так называемый акцентируемый показ отдельных фаз движения. Показ обязательно сопровождается подсчетом и методическим комментарием. При этом важно осуществлять визуальный контроль за детьми, что кроме правильности обучения обеспечит ещё и безопасность на занятии. Педагог должен подчеркивать своими движениями моменты расслабления, напряжения, характер танцевальных элементов и т.п. Большое значение имеет мимика. Невозможно проводить занятия при выражении недовольства, раздражительности, усталости на лице.

### ***Музыка как фактор обучения.***

Музыкальное сопровождение можно рассматривать как фактор воздействия на детей в процессе обучения упражнениям за счет изменения темпа и ритма музыкального сопровождения.

Значение музыкального сопровождения содействует эстетическому воспитанию детей, повышает эмоциональность занятия, освобождает педагога от подсчета во время проведения занятия. Правильная методика применения музыки способствует успешному усвоению двигательного навыка.

Важным методическим приемом является изменение темпа выполнения движений: можно замедлять или ускорять темп в зависимости от стадии усвоения элемента, применяя облегченный вариант при начальном обучении и усложненный вариант - в дальнейшем.

Нельзя требовать сразу эмоционального выразительного исполнения движений, а тем более комбинации целиком. Необходимо сконцентрировать внимание на технической стороне, правильной последовательности элементов, ориентировки в пространстве, а затем вносить эмоциональность, раскрепощенность, выразительность.

### ***Самоконтроль и сознательность действий.***

Самоконтроль действий включает в себя не только механическое повторение движений, его внешней формы, но и контроль детей за своими мышцами: какие мышцы участвуют в работе. Педагог комментирует функциональную работу мышц.

Огромную помощь в проведении занятий имеет зеркало. Дети могут контролировать свои движения и сравнивать с действиями тренера. Наличие зеркал в залах для проведения занятий несёт функции не только дизайнера, но и важно для обучения, технически правильного выполнения упражнений, для персонального контакта, коммуникации с детьми.

### ***Симметричное обучение.***

Известно, что в процессе развития организм человека, несмотря на симметричное строение двигательного анализатора, организм претерпевает асимметричные изменения, при которых одна из конечностей формируется в ведущую (доминирующую), другая - в подчиненную (не доминирующую). Необходимо помнить, что движения должны выполняться в ту и другую стороны. Равномерная нагрузка способствует гармоническому развитию.

### ***Метод «параллельного обучения».***

Этот метод позволяет в форме короткой беседы (3-7 мин.) совмещать за ограниченное время занятия теорию и практическую деятельность. Например, прорабатывать группу мышц многократным повторением, что выполняется на каждой тренировке в партере, и получать начальную информацию по анатомии и физиологии задействованных мышц. Это позволяет детям предотвратить травмы, почувствовать работающую мышцу, понять цель выполняемого упражнения, ведь при осмысливании упражнение лучше запоминается.

### ***Повышение интереса и мотивация к деятельности.***

1. Использование личностно-ориентированного подхода и технологии сотрудничества детей, педагога и родителей позволяет влиять на индивидуальные положительные мотивы: заинтересованность, вера в собственные возможности, осознание своего познавательного прогресса, стремление добиться особых успехов.

2. Одним из методов стимулирования деятельности детей является организация праздников.

3. Для привлечения внимания и поддержки хорошего настроения на занятиях применяются упражнения и ролевые игры, такие как:

*«Увидел — повтори», «Кто меня слышит?», «Рукопожатие партнеров» и др.*

Упражнение «Рукопожатие партнеров» — хороший помощник в группе детей, незнакомых друг другу. Дети располагаются произвольным образом в пространстве учебного помещения. Педагог просит найти партнера и совместно выполнить какое-нибудь движение или упражнение. Учащиеся находят партнера по рукопожатию, улыбке, объятию. Затем педагог вызывает их продемонстрировать какое-нибудь задание, подготовленное за отведенный промежуток времени.

4. К каждому занятию педагогу необходимо продумать свою форму. Свободная одежда не дисциплинирует. Костюм педагога воспитывает эстетический вкус у детей, побуждая их к творческому подходу к выбору одежды на занятиях. Личный пример и мастерство педагога является важным средством воспитания.

5. Использование яркого, разнообразного, игрового инвентаря («трубы», «парашют», платки, ленты, фитболы и др.) способствует повышению интереса к занятиям.

### **(Приложение 5)**

#### ***Схема занятий***

№№ п/п	Вид деятельности	Продолжительность
1.	<b>Приветствие.</b> Организационные вопросы	3 мин.
2.	<b>Теория</b>	2 мин.

3.	<p><b>Практическая деятельность</b> <u>Подготовительная часть</u></p> <p>Разминка:</p> <p>а) общеразвивающие упражнения, игра низкой интенсивности; 5 мин.</p> <p>б) предварительный стретчинг, игра низкой или средней интенсивности 3 мин.</p> <p><u>Основная часть:</u></p> <p>а) базовые упражнения + хореография, подвижная игра высокой или средней интенсивности; 15 мин.</p> <p>б) силовые упражнения</p> <p>в) кардио-тренировка, игра высокой интенсивности, 5 мин.</p> <p><u>Заключительная часть</u></p> <p>а) марш, восстановление дыхания, заключительный стретчинг, игра низкой интенсивности, релаксация. 5 мин.</p> <p>5 мин.</p>	
4.	<b>Подведение итогов занятия</b>	2 мин.
Итого:		45 мин.

### Структура и содержание занятий.

#### 1. Организационные вопросы

Основная задача – организовать детей и подготовить их к занятию. Включает построение, переключку занимающихся, объяснение задач занятия, методические указания, подготовка к занятию.

#### 2. Теория

Основная задача - дать определенные знания по теме занятия.

#### 3. Практическая деятельность

Основу любого занятия составляют различные упражнения, выполняемые в виде ходьбы, бега, прыжков, а также упражнения на силу и гибкость, выполняемые из всех видов рабочих позиций.

##### Подготовительная часть

Разминка - термальный разогрев, повышение температуры в мышцах. Предварительный стретч - разминка и растяжка основных групп мышц вигровой форме.

Основная часть включает занятие в целевой зоне пульса, тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем, тренировку определенной группы мышц.

Заключительная часть. Постепенное возвращение пульса в норму (движения в более медленном темпе), дыхательная гимнастика. Игра средней и низкой интенсивности, релаксация.

## Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

- зал с деревянным покрытием пола и зеркалами;
- аудио и видео аппаратура, музыкальные фонограммы;
- степ-платформы;
- фитбол-мячи разного диаметра;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- гимнастические коврики;
- дополнительный игровой инвентарь по количеству детей в группе (кегли, кольца, гантели, обручи и др.);
- компьютер, проектор, флэш накопители.

### Кадровое обеспечение

Программа реализуется одним педагогом дополнительного образования, имеющим специальную подготовку в области физической культуры и спорта. Для осуществления контроля за состоянием обучающихся привлекаются медицинский работник и педагог-психолог.

### Интернет-ресурсы:

Федерация фитнес-аэробики России, режим доступа

[www.fitness-aerobics.ru](http://www.fitness-aerobics.ru)

[www.fitball.ru](http://www.fitball.ru)

### **Литература:**

1. Антонов Ю.Н., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. Здоровый школьник. Социально-оздоровительная технология 21 века. М.:2000
2. Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Михайлова Н.Н. Дополнительное образование детей.

- М., ВЛАДОС, 2002
3. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.
  4. Занозина А.Е., Гришанина С.Э. Пособие для педагогов дошкольных учреждений, студентов и колледжей Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет Линка-Пресс Москва 2008г.
  5. Коджаспирова Г.М. Педагогика. Программы, методические материалы и рекомендации. М., ТЦ Сфера, 2002
  6. Левшинов А.А. Йога для детей. 100 лучших упражнений для укрепления здоровья - М.: АСТ, 2011. – 256 с.
  7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Частные методики. М., 2002
  8. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования. Учебно-методическое пособие/ Борисова М.М.// Чернина В. - М.: Обруч, 2014. - 255с.
  9. Подласый И.П. Педагогика. 100 вопросов – 100 ответов. М., ВЛАДОС- ПРЕСС, 2003
  10. Рожков П.А. Развитие физической культуры и спорта – приоритетное направление социальной политики государства. //Теория и практика ФК, № 1, 2002.
  11. Сайкина Е. Г., Кузьмина С. В. Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников: учебно-методическое пособие. — СПб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021. — 112 с
  12. Суворова Т.И Спортивные олимпийские танцы для детей: (учебное пособие: сборник). Вып. 2 / Т.И. Суворова. – Санкт-Петербург: Музыкальная палитра, 2009. – 48 с.: 12 ил. Переиздание.
  13. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: учебное пособие: вып. 1 – 6/ Т.И. Суворова. – СПб.: Русская коллекция, 2014. – 248 с.
  14. Танцуй, малыш – 2! / авт. – сост. Т.И. Суворова. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2013. – 48с.
  15. Физическое воспитание как средство сенсомоторного развития дошкольников. М.: 2001г.
  16. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г Са-фи-дансе - программа по танцевально-игровой гимнастике, СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО - ПРЕСС»,2007
  17. Чистякова А.А. Физическая подготовка как средство для личностного роста. // Дополнительное образование. 2004. № 1.

#### **Список литературы для детей:**

1. Маврина Л. «Стихи с движениями «Зайка попляши» ООО «СтрекозаМ.: 2014
2. Науменко Г., Иваницкий Н. «Русские народные песенки и потешки «Мишка косолапый» М.: 2015г
3. Маврина Л. Стихи с движениями «Давай с тобой попрыгаем» ООО «Стрекоза» М.: 2014
4. Энтин Ю. «Аэробика для бобика» ООО «Дрофа» М.: 2002 г

#### **Приложение 1**

#### **Календарный учебный график по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Аэробика для дошкольников» на 2023-2024 учебный год**

1. Продолжительность учебного года по программе с 11 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года.
- 2.

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года		36 недель
Продолжительность учебной недели		6 дней согласно расписанию каждой группы
Количество учебных дней		72 дня
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	10.09.2023 – 31.12.2023
	2 полугодие	09.01.2024- 31.05.2024
Возраст детей		5 - 6 лет
Продолжительность занятия		1 час
Режим занятий		2 раза в неделю
Годовая учебная нагрузка		72 часа
Аттестация	Промежуточная	-
	Итоговая	апрель-май 2024 года

## Приложение 2

### План воспитательной работы На 2023-2024уч.год

дата	Место проведения	Название мероприятия	Кол-во участников	Описание мероприятий
29-30.08.	РГДДТ зал 72	Учебное мероприятие	28	Подготовка инвентаря и оборудования к учебному году (накачивание мячей, влажная уборка помещения и инвентаря, проверка степ-платформ на исправность и тп.)
30.08.	РГДДТ, Каб. 72	Организационная встреча с занимающимися и родителями( по расписанию)		Ознакомление занимающихся и родителей с целью и задачами программы обучения, а также с перечнем документов, необходимых для зачисления ребенка в объединение, санитарно-гигиеническими требованиями для посещения занятий занимающихся различного возраста. На мероприятии обсуждается возможность и желание родителей участвовать в создании групп в мессенджерах для своевременного доведения различной информации
сентябрь	РГДДТ	Посещение музея «Рукописной книги»		Знакомство с РГДДТ
октябрь	РГДДТ	Занятие		Мероприятие на сплочение детского

ь		«Тим-билдинг»		коллектива в группах посредством спортивных и подвижных игр, творческих заданий , викторин в зале или на воздухе в группах, парах .
ноябрь	РГДДТ	Лекция-беседа «Здоровый образ жизни»		Ознакомление родителей и занимающихся с основами здорового образа жизни .Правильным построения режима дня ,рациональным питанием дошкольников ,актуализации выполнения этих правил для сохранения и укрепления здоровья
декабрь	РГДДТ	Контрольное занятие		Мероприятие проводится в каждой группе с обсуждением промежуточных результатов обучения, ,поощрение успевающих ,устранение ошибок в технике базовых шагов, упражнений на силу, гибкость, координацию и тд.и отбора учеников в спортивнуюгруппу.
	РГДДТ	Лекции-беседы «Оздоровительная аэробика и ее значение в жизни современног о человека»		Ознакомление занимающихся с основными этапами становления оздоровительной аэробики и фитнес-аэробики как вида спорта в России .,его значение для сохранения здоровья человека и реабилитации после травм.Анкетирование родителей.
	РГДДТ	Индивидуальная работа с родителями и занимающимися		Лекции-беседы ,домашние задания ,помощь в практической части освоения программы обучения как при личном общении так и посредством мессенджеров.
	РГДДТ	Текущий контроль освоения программ		Обсуждение промежуточных результатов обучения, поощрение, устранение ошибок в технике шагов степ и базовой аэробики. В зависимости от наличия или отсутствия противоэпидемических мер-очное или дистанционное (посредством видео и фото отчетов в родительской группе мессенджера, обсуждение результатов, анализ отзывов и пожеланий родителей
Декабрь	РГДДТ	Конкурс «Елочка»		Дети изготавливают поделки на тему нового года по нескольким номинациям: 1.талисман, 2.новогодняя елочка, 3.рисунок

<b>январь</b>	РГДДТ	Индивидуальная работа с занимающимися		Психологическая работа с занимающимися имеющими проблемы в общении со сверстниками при освоении программы обучения.
<b>февраль</b>	«МАУ ДО РГДДТ»	Урок мужества Беседа-лекция «Малоизвестные факты героических военных операций Великой Отечественной войны»		Ознакомление занимающихся с историческими фактами героических операций во время Великой Отечественной войны (на материалах произведений, не включенных в школьную программу и литературных произведений о войне предложенных педагогом.)
<b>февраль</b>	Каб 72,71 МАУДО «РГДДТ»	1.Занятие в зале с освоением элементов военно-прикладного творчества  2.Разучивание танцевального спортивного номера под патриотическую песню		Ознакомление и практическая апробация занимающимися элементов военно-прикладного творчества с использованием спортивного инвентаря (гимнастическая палка)  Разучивание комплекса базовых шагов аэробики под песню Дмитрия Росса «Герои спорта»
20 февраль 2024	Кабинет 72,71 «МАУДО РГДДТ	Подвижные игры, военно-спортивная подвижная игра «Перестроение»		Практическая часть занятия Обучение занимающихся основам строевых упражнений с перестроением посредством военно-спортивной подвижной игры «перестроение» в игровой форме.

<b>апрель</b>	РГДДТ	Итоговый контроль освоения программы		Обсуждение итоговых результатов обучения, поощрение успевающих ,рекомендации родителям для усиления мотивации ребенка к занятиям физической деятельностью В зависимости от наличия или отсутствия противоэпидемиогических мер – очное или дистанционное (посредством видео и фото отчетов в родительской группе мессенджера, обсуждение результатов, анализ отзывов и пожеланий родителей)
<b>май</b> <b>21 мая</b>	РГДДТ СШ «Капитан»	Подведение итогов Фестиваль Ряз.обл.по фитнес-аэробике «Приока» Соревнования ФФАР Ряз.обл. по спортивной аэробике.		Участие детей в большом показательном номере «Герои спорта»
<b>июнь</b>		РГДДТ		Участие детей в Программе «Спортивное лето»
	РГДДТ	Задание на лето		Информирование родителей занимающихся о результатах аттестации и в индивидуальном порядке Рекомендации родителям по вопросам сохранения физической подготовленности детей в летний период.

### Приложение 3

#### Диагностические методики для детей 5-6 лет (на момент завершения обучения по программе)

##### I. Равновесие:

- а) упражнение «Фламинго»: удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс;  
б) упражнение «Ровная дорожка»: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги), руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед (все фиксируется в секундах, а также оценивается характер балансировки)

*высокий уровень:* мальчики - 25,1 – 30,2 сек.; девочки - 23,8 – 30 сек.;

*средний уровень:* мальчики - 12,1 – 25,0 сек.; девочки - 10,7 – 23,7 сек.;

*низкий уровень:* мальчики - 7 – 12 сек.; девочки - 7,3 – 10,6 сек.;

## II. Гибкость:

стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги в коленях не сгибать (фиксируется в см. за уровнем скамейки);

*высокий уровень:* мальчики - 6 см, девочки - 8 см;

*средний уровень:* мальчики 3 – 5 см, девочки 4 – 7 см;

*низкий уровень:* мальчики - менее 3 см, девочки - менее 4 см.

III. Чувство ритма (соответствие ритма движений ритму музыки, использование смены ритма):

*высокий* – соответствие движений и ритма музыки, ребенок слышит смену музыкального ритма;

*средний* – ребенок испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется;

*низкий* – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

## IV. Знание базовых шагов:

*высокий* - ребенок знает и свободно выполняет все базовые шаг самостоятельно с интересом, четко и уверенно.

*средний* - ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные,

*низкий* - ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

## V. Теоретические знания (проверяются в форме опроса, игры «Угадай-ка»):

*высокий:* ребенок может правильно назвать предметы, используемые на занятиях аэробикой и их назначение, может самостоятельно организовать игру и объяснить правила;

*средний:* ребенок знает предметы, используемые на занятиях аэробикой и их назначение, но допускает 1-2 ошибки, может организовать игру с другими детьми, но в объяснении правил требуется помощь педагога;

*низкий:* ребенок допускает более 2-х ошибок в названиях предметов, используемых на занятиях аэробикой и их назначении, допускает ошибки в перестроениях и ориентации в зале.

## Приложение 4

### Уважаемые родители! Представляем Вам зарядку

**Мы ногами топ, топ,** (*топаем ногами*)

**Мы руками хлоп, хлоп,** (*хлопаем*)

**Мы глазами миг, миг,**

(*руки около глаз, моргаем, соединяем пальцы*)

**Мы плечами чик, чик!** (*поднимаем плечи вверх*)

**Раз сюда, два туда,** (*наклоны в сторону*)

**Повернись вокруг себя.** (*Поворачиваемся вокруг*)

**Раз - присели,** (*приседаем*)

**два - привстали, руки кверху все подняли.** (*Руки поднимаем вверх*)

**Руки вниз мы опускаем,** (*опускаем*)

Отдыхаем, отдыхаем.  
А как пустимся бежать, *(бежим по кругу)*  
Никому нас не догнать!

# октябрь

Уважаемые родители! Представляем  
Вам зарядку месяца



Дети утром рано встали,  
За грибами в лес пошли. *(Ходьба на месте)*  
Приседали, приседали,  
Белый гриб в траве нашли. *(Приседания.)*  
На пеньке растут опята,  
Наклонитесь к ним, ребята.  
Наклоняйся, раз-два-три,  
И в лукошко набери! *(Наклоны)*  
Вон на дереве орех.  
Кто подпрыгнет выше всех? *(Прыжки)*  
Если хочешь дотянуться,  
Надо выше потянуться. *(Потягивания – руки вверх.)*  
Три часа в лесу бродили,  
Все тропинки исходили. *(Ходьба по кругу)*  
Утомил всех долгий путь –  
Дети сели отдохнуть. *(Упор присев)*



## ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ НАВЫКОВ И ДВИЖЕНИЙ

<p>Мы топаем ногами Топ-топ-топ, топ-топ-топ.</p> <p>Мы хлопаем руками Хлоп-хлоп-хлоп,           хлоп-хлоп-хлоп.</p> <p>Киваем головой, киваем головой.</p> <p>Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем, Мы руки разведем По кругу все пойдем, По кругу побежали, И вновь на месте встали.</p>	<p>Каждый день по утрам Делаем зарядку. Очень нравится нам Делать по порядку. Весело шагать, весело шагать. Руки поднимать, руки опускать. Приседать, вставать, Приседать, вставать. Прыгать и скакать, прыгать и скакать. Ибежать, бежать, бежать</p>
<p>Руки в стороны, в кулачок, Разожмём и на бочок. Левую вверх! Правую вверх! В стороны, накрест, В стороны, вниз. Тук-тук, тук- тук! Сделаем большой круг</p>	<p>Застучали наши ножки по ровненькой дорожке, Застучали много раз, будет весело у нас Кулачком сильнее бей, Только ручки не жалей, Постучим мы каблучком, И покружимся волчком, А теперь мы побежим, Прогуляться мы хотим, Побежали веселей, И потопали дружной, Мы поднимем руки вверх, И попляшем лучше всех.</p>
<p>Мы сначала будем хлопать 1, 2, 3. А затем мы будем топать 1, 2, 3. А сейчас мы повернемся 1, 2, 3. Дружно за руки возьмемся 1, 2, 3. И друг другу улыбнемся 1, 2, 3. А сейчас мы все сойдемся 1,2,3. А потом все разойдемся 1, 2, 3. И покружимся опять 1, 2, 3, 4, 5.</p>	<p>Быстро встаньте, улыбнитесь, Выше, выше, потянитесь. Ну-ка, плечи распрямите, Поднимите, опустите. Влево, вправо повернулись, Руками коленей коснулись. Сели-встали, сели-встали И на месте побежали.</p>

## Бег, ходьба

<p>«Самолеты» Вот стоит наш самолет Заводи мотор пилот, Масло в двигатель качай, Огоньки свои включай, Крылья быстро расправляй, И скорее улетай <i>(бег в рассыпную)</i></p>	<p>«Кадушка» Мама била, била, била, И все папе доложила. <i>(хлопать в ладоши)</i> Папа бил, бил, бил, И все бабе доложил. <i>(хлопать по ногам)</i> Баба била, била, била,</p>
<p>Игры: «У медведя во бору» «Вот лежит лохматый пес» «Вышла курочка хохлатка»</p>	<p>И все деду доложила. <i>(хлопать по плечам)</i> Дед бил, бил, бил, <i>(хлопать по животу)</i> И в кадушку положил. А в кадушке две лягушки, Закрывай, скорее ушки, А в кадушке бегемот, Закрывай скорее рот. А в кадушке дикобраз, Закрывай скорее глаз, А в кадушке пес Барбос, Закрывай скорее нос, А в кадушке старичок, Покажи-ка язычок А в кадушке Бармалей, Убегаем все скорей.</p>
<p><b>Ползание, лазание</b></p>	
<p>«Школа гусениц» Необходима скамейка, и «дерево с листьями». Ползаем по скамейке за листьями, которые растут на дереве. Срываем по одному листу и несемк себе домой.</p>	<p>«Обезьянки» Рано утром на полянке Так резвились обезьянки: Правой ножкой топ - топ – топ, Левой ножкой топ - топ – топ. Руки вверх, вверх, вверх, Кто поднимет выше всех? Руки вниз, и наклонились.</p>

<p><i>Черепашки»</i></p> <p>Черепашки, черепашки (постукивать кулаками в грудь) Очень твердые рубашки, Рано утром просыпались, Чисто, чисто умывались, Ели кашу с молоком, Запивали все чайком, А потом все поползли (ползание на четвереньках), Да и к маме приползли.</p>	<p>Руки на пол опустились, А теперь на четвереньках Погуляем хорошенько (лазание по шведской стенке)</p> <p>«Мяч»</p> <p>На дорожке мяч лежал, Только вдруг он побежал. Дети с мячиком играют, Мячик головой толкают Сыро, сыро на дворе, Негде бегать детворе, Негде бегать и мячу. Мячик я не намочу, По дорожке прокачу.</p>
---	---

### **Прыжки подскоки**

<p>«Речка»</p> <p><i>Прыжки через речку: обучение с постепенным увеличением ширины реки.</i></p>	<p>«Лягушки»</p> <p>Жили-были две подружки, Две зеленые лягушки. Утром рано просыпались, На прогулку отправлялись. Щука в озере жила, Крепко там она спала. А Лягушки не боялись, В этом озере купались. Щука их поймать хотела, Да вот только не успела.</p>	<p>«Кузнечики»</p> <p>Поднимайте плечики, (плечи вверх, плечи вниз) Прыгайте кузнечики. Прыг - скок, высоко. Прыгай на носках легко. Сели, травушку покушали, Тишину послушали.</p>
--	---	---

### **Различные упражнения с мячом:**

<p>Вини Пух нашел шарик. Зайка нашел капусту.</p>	<p>«Зайка и капуста»</p>
---	--------------------------

<p>Слоненок нашел арбуз. И решили они узнать, что с ним можно делать.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Покрутить мяч в руках.</li> <li>2. Покатать по полу.</li> <li>3. Подбросить и поймать.</li> <li>4. Ударить об пол и поймать.</li> </ol>	<p>Зайка шел, зайка, шел и капусту нашел (перелезая через скамейку и обратно) Мы капусту рубим, рубим, Мы капусту мнем, мнем, Мы капусту солим, солим, Мы капусту ждем, ждем А, теперь, капустой нашей Метко в бочку попадем.</p>
---	---

### Равновесие

«Магазин игрушек»	
<p>Вот солдатики стоят начинается парад 1, 2, 3, 4, 5 начинаем мы шагать</p>	<p>Вот какой веселый мячик Так и скачет, так и скачет Мне б скорей его догнать, Чтобы снова поиграть</p>
<p>Вот едут машины Шуршат своими шинами Желтые и красные, Все такие разные</p>	<p>Эй, скорее, посмотри Куклы танцевать пошли! Ножки выставляют, В гости приглашают.</p>
<p>Бум-бум-тра-та-та Барабан гремит с утра Зайчики играют, лапкой ударяют</p>	<p>Всех красивей паровоз Две трубы и сто колес Ну, а едут в нем игрушки Куклы, зайчики, петрушки. <i>на витрине (на стечах)</i></p>
<p>Медвежонок взял гармошку, Поиграть решил немножко 1,2 поворот, он танцует и поет</p>	

### Сила (лежа)

<p>«Гном» Жил был маленький гном. С большим колпаком. <i>(имитируем руками колпак)</i> На лягушке он скакал. Прыг – скок, ква – ква,</p>	<p>«Самосвал» Жил на свете самосвал. Он на стройке побывал, подкатил с утра к воротам, Сторожа спросили: «Кто там?» Он возил песок и гравий,</p>
--	--

<p>И на стрекозе летал! Ух как высоко. По реке плыл в чайной чашке, Ездил он на черепашке. <i>(проползти на четвереньках)</i> И протопав все тропинки, Он качался в паутинке.</p>	<p>Но, увы, застрял в канаве, Буксовал он, буксовал, Еле вылез самосвал.</p>
---	--

### Стретч

<p><i>«Зайка»</i></p> <p>Зайка в гости к нам пришел, Серенькие ушки. Он пушистый, мягкий весь, Как моя подушка. Глажу лобик я ему, Пухленькие щечки, понарошку начерчу, Клеточки и точки. Скачет зайка - прыг да скок,</p>	<p><i>«Рыбка»</i></p> <p>Только темень, только тишь. Рыбка, рыбка, где ты спишь? Лисий след ведет к норе, След собачий к конуре, Белкин след ведет к дуплу, Мышкин к дырочке в полу. Только темень, только тишь. Рыбка, рыбка, где ты спишь?</p>
<p>Скачет по дорожке, С ним мы вместе отдохнем, прополощем ножки. Ручка плюх, другая плюх, Бедные упали, Словно ниточки висят, Как и я устали. Так трудились с зайкой мы, Что устали сами. Отдыхать теперь пойдём, Мы на коврик с вами.</p>	<p><i>«Деревья»</i></p> <p>Руки подняли и покачали-</p> <p>Это деревья в саду. Вниз опустили, кисти стряхнули, Ветер роняет листву. В стороны руки, Плавно помашем- Это к нам птицы летят. Глазки закроем, Тихо мы скажем: Как хорошо всем нам тут!</p>

## Приложение 5

### Примеры упражнений, используемых на занятиях

#### *Упражнения на развитие осанки.*

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, острым перекатным, пружинным шагом) и бега в чередовании с остановками на носках; прыжки толчком двумя с поворотом на 180°- 360°.

#### *«Черепашка»*

Установка: Мы как будто сидим на стуле, спина плотно к спинке стула. И.П. сидя на коврике, ноги вытянуты вперёд, носки вытянуты, руки лежат на коврике по сторонам, спина прямая, плечи расправлены. На 4 счёта плечи собираются вперёд, голова опускается вниз, но спина не наклоняется (черепашка влезла в свой панцирь), на следующие 4 счёта возвращаемся в исходное положение; упражнение «коробочка».

Упражнение «кошка», «лодочка», «мячик»: с начало подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

#### *Упражнения на развития гибкости.*

Наклоны вперёд, назад, в сторону (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры). Наклоны назад мост на обеих ногах и на одной ноге.

Шпагат, шпагат с различными наклонами вперёд, назад, в сторону с различными движениями руками. Движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленными движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 с.),

#### *Упражнения на развитие подвижности стопы:*

И.П. сидя на полу, спина прямая, ноги вытянуты вперёд, 6 поз. На раз – вытянуть носки, пятки прижаты к полу, стремимся пальцами коснуться пола, на два носки на себя (поочередно, одновременно, по кругу).

Выполнение упражнений в парах: «лягушка», «бабочка», «складочка», упр. для растяжки мышц ног: И.П. дети в паре сидят друг напротив друга, ноги партнёра упираются в щиколотку второго, руки сцеплены. На раз – два первый медленно ложится назад, упираясь в ноги партнёра, на следующие 4 счёта фиксируют положение, на следующие 2 счёта возвращаются в исходное положение.

#### *Упражнения для туловища, шеи, спины.*

Наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад; поворот головы вправо, влево, одновременно с поворотом наклон головы вверх и вниз. Наклоны туловища вперёд, назад, в сторону (вправо, влево) с максимального напряжения (из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры), движения по кругу, скручивание вправо, влево, смещение туловища вправо, влево, прогиб вперёд, назад.

Упражнения на пресс в различных положениях. Упражнение «кошка», лодочка»: с начало подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

#### *Упражнения для ног.*

Сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприсяды и присяды в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой ноги вперёд или в сторону) с опорой и без опоры. Выпады вперёд, назад, в сторону. Пружинистые полуприседания в выпады сочетания с поворотом

кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями, слитно, толчком обеими ногами или одной. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперёд-книзу) в сторону, назад, в сторону вперёд, (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более). Поднимание ног в различных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах. Удерживание ног в различных положениях (вперёд, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 8сек.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, использование скакалки и др. предметы. Пружинный шаг (10-15с.), пружинный бег(20-45с.) Приседания с отягощениями, с партнёром, поднимание на носки (в подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.) Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком ногами с разбега с доставанием предмета. Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа.

#### *Строевые упражнения.*

Понятия: «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота расчёт. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперёд и обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Граница площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

#### *Упражнения для рук.*

Поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движение прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, Упражнения с гантелями.

#### *Логоритмические упражнения (с использованием игр и стихов)*

1. Дует ветер нам в лицо.  
(махать руками ладошками к себе)  
Закачалось деревцо.  
(руки подняты, покачивания туловищем из стороны в сторону)  
Ветерок всё тише-тише,  
(плавно опустить руки)  
Деревцо всё выше-выше. (поднять  
руки и тянуться вверх)
2. Физкульт-привет

На болоте две подружки,  
Две зеленые лягушки  
Утром рано умывались,  
(имитировать умывание)  
Полотенцем растирались.  
(имитировать растирание спины полотенцем)  
Ножками топали,  
Ручками хлопали.  
Вправо-влево наклонялись  
И обратно возвращались.  
(имитировать движения, указанные в тексте)  
Вот здоровья в чем секрет:  
Всем друзьям - физкульт-привет!  
(резко поднять руки вверх)

### 3. Бабочка

Спал цветок (исходное положение: присесть, обхватив колени руками и спрятав голову в колени)

И вдруг проснулся (поднять голову, выпрямить руки; затем опустить руки вдоль тела).

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся.

Взвился вверх и полетел (выпрямить спину, подняться; слегка покачаться вправо-влево; отвести руки назад - «вырастают крылья»)

Солнце утром лишь проснется -

Бабочка кружит и вьется («летать», имитируя движения бабочки)

### 4. Водичка

Водичка, водичка,

(двумя руками по-очереди показывать, как сверху льется водичка)

Умой мое личико.

(ладошками имитировать умывание)

Чтобы глазки блестели, (дотрагиваться до глазок по-очереди)

Чтобы щечки краснели,

(тереть щечки)

Улыбался роток

(улыбаться, гладить руками ротик)

И кусался зубок.

(стучать зубками, показывать руками, как закрывается ротик)

### 5. Кулачок

Как сожму я кулачок,

(сжать руки в кулачки)

Да поставлю на бочок.

(поставить кулачки большими пальцами вверх)

Разожму ладошку,

(распрямить кисть)

Положу на ножку.

(положить руку на колено ладонью вверх)

тук-тук

- Тук-тук-тук.

(три удара кулаками друг о друга)

- Да-да-да.

(три хлопка в ладоши)

- Можно к вам?

(три удара кулаками друг о друга)

- Рад всегда!

(три хлопка в ладоши)

6. Зайчики

Жили-были зайчики

(показывать на голове заячьи ушки)

На лесной опушке.

(разводить руками перед собой, описывая окружность)

Жили-были зайчики

(показывать на голове заячьи ушки)

В серенькой избушке.

(сложить руки над головой в форме домика)

Мыли свои ушки,

(проводить руками по воображаемым ушкам)

Мыли свои лапочки.

(имитировать мытье рук)

Наряжались зайчики,

(руки на бока, слегка поворачиваться в обе стороны, в полуприседе)

Одевали тапочки.

(руки на бока, поочередно выставлять вперед правую и левую ноги)

7. Снег

Как на горке снег, снег,

(показывать руками «горку»)

Снег, снег, снег, снег.

(двигать руками, перебирая пальцами)

И под горкой снег, снег,

(показывать руками «под горкой»)

Снег, снег, снег, снег.

(двигать руками, перебирая пальцами)

А под снегом спит медведь.

(сначала ладошки под щечку, а потом изобразить ушки медведя)

Тише, тише, не шуметь!

(пальчик ко рту, грозить пальчиком)

Не проснулся чтоб медведь.

Приложение 6

АНКЕТА

для родителей

1. Нравится ли вашему ребенку заниматься физическими

упражнениями по программе «Аэробика для дошкольников»?

- ✓ Да
- ✓ Не всегда
- ✓ Нет
- ✓ Другое \_\_\_\_\_

2. Наблюдаете ли вы, что после занятий улучшилось физическое самочувствие ребенка (увеличилась сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость)?

- ✓ Да
- ✓ Не всегда
- ✓ Нет
- ✓ Другое \_\_\_\_\_

3. Занимаетесь ли вы с ребенком физкультурой дома?

- ✓ Да
- ✓ Не всегда
- ✓ Нет
- ✓ Другое \_\_\_\_\_

4. Делает ли ваш ребенок по утрам зарядку?

- ✓ Да
- ✓ Не всегда
- ✓ Нет
- ✓ Другое \_\_\_\_\_

5. Хорошо ли спит ваш ребенок?

- ✓ Да
- ✓ Не всегда
- ✓ Нет
- ✓ Другое \_\_\_\_\_

6. Соблюдает ли ваш ребенок правила личной гигиены и режим дня ваш ребенок (умывается, вовремя ложится спать и т. д.)?

- ✓ Да
- ✓ Не всегда
- ✓ Нет
- ✓ Другое \_\_\_\_\_

7. Помогают ли ребенку занятия чувствовать себя увереннее?

- ✓ Да
- ✓ Не всегда
- ✓ Нет
- ✓ Другое \_\_\_\_\_

8. Помогают ли вашему ребенку занятия учиться общаться с другими ребятами?

- ✓ Да
- ✓ Не всегда
- ✓ Нет
- ✓ Другое \_\_\_\_\_