

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад №2 «Радуга» пгт Афанасьево Кировской области

Принята:  
Педагогическим  
советом МБДОУ  
Протокол № 1  
От «28» 08 2023г.

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
д/с №2 «Радуга» пгт Афанасьево  
«28» августа 2023г.



Дополнительная  
общеобразовательная программа  
для детей старшего дошкольного возраста  
физкультурно-спортивной направленности

# «Beby - фитнес»

Срок реализации: 1 год

Составитель программы: педагог-психолог  
Липовцева Наталья Васильевна

пгт Афанасьево  
2023

*Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным делайте его крепким и здоровым: пусть он бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении.*

*Ж. Ж. Руссо.*

## **Пояснительная записка**

### **Актуальность.**

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является на данный момент самой актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок.

С каждым годом растет количество детей, которые страдают различными заболеваниями, нарушением речи, зрения, координации движений, осанки, эмоциональной неустойчивостью и пр. Увеличивается количество тревожных, агрессивных, замкнутых детей. Кроме того отмечается снижение сопротивляемости организма ребенка различного рода заболеваниям.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления психического здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Современная оздоровительная работа – это постоянный поиск и пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством оздоровления человека, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения, сделать их более интересными и занимательными.

В целях пропаганды ЗОЖ и эмоционального оздоровления детей дошкольного возраста мною в МБДОУ детский сад № 2 «Радуга» организован кружок детского фитнеса «Вебу - фитнес». Данная программа включает в себя комплексы оздоровительных упражнений, направленные на укрепление психического и физического здоровья ребенка дошкольного возраста. В программе представлены различные здоровьесберегающие технологии: аэробика, степ-аэробика, коммуникативные и подвижные игры, стретчинг, точечный самомассаж, дыхательные и релаксационные упражнения, пальчиковая и зрительная гимнастики, элементы оздоровительной йоги, беседы о здоровье.

**Программа разрабатывалась с учётом требований и положений, изложенных в следующих документах:**

- ♦ Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ♦ Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р;

- ♦ СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 01.03.2021 г.;

- ♦ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- ♦ Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 года № 09 – 3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»;

- ♦ Устав МБУ ДДТ пгт Афанасьев.

**Практическая значимость программы** состоит в применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Данная программа занятий позволяет не только подготовить детей к здоровому образу жизни, но и повышает функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, развивает координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений ребенка.

Программа занятий детского фитнеса основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Все комплексы занятий соединяют в себе танцевальные и игровые упражнения, которые дети могут выполнить без видимых затруднений.

Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Образовательная деятельность в кружке «Вебу - фитнес» значительно улучшит самочувствие и надолго сохранит хорошее настроение и эмоциональный подъем, что благоприятно скажется на общем морально-психологическом состоянии.

**Новизна** заключается в разработке и подборе комплексов развивающих упражнений, которые выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

**Цель программы** способствовать укреплению физического, психического и эмоционального здоровья ребенка, развитие его пластичности, музыкальности, выразительности, а также силы, гибкости и уверенности в себе.

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

**Обучающие:**

- Способствовать освоению упражнений общего воздействия, на степ-платформе, фитболах и другими предметами и оборудованием;

- Учить выполнять интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами, упражнения танцевального характера.

- Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений.

**Развивающие:**

- Развивать и укреплять опорно-двигательного аппарат (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия).
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти внимания, умению согласовывать движения с музыкой.

#### **Воспитательные:**

- Совершенствовать психомоторные способности: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
- Вести работу над улучшением эмоционального состояния ребенка.
- Содействовать воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Срок реализации:** 1 год

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

**Длительность образовательной деятельности** не более 25-30 минут.

#### **Принципы реализации программы**

##### **1. Доступность:**

- адаптированность материала к возрасту детей.

##### **2. Систематичность и последовательность:**

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

##### **3. Наглядность;**

##### **4. Динамичность;**

##### **5. Дифференциация:**

- учёт возрастных особенностей;
- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

#### **Основная форма организации:**

- образовательная деятельность в физкультурном зале.
- подгрупповая форма обучения по 10 - 15 детей.

#### **Организационно-методические формы обучения:**

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

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

#### **Предполагаемый результат:**

В конце учебного года обучения у воспитанника:

- у детей улучшена осанка;
- развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- наблюдается снижение заболеваемости детей, посещающих кружок;

- сформирован стойкий интерес к занятиям по детскому фитнесу;
- развита координация движений рук и ног, быстрота реакции.
- владеет техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки.

#### Формы подведения итогов:

- Совместное с родителями занятие (1 раз в год).
- Открытое итоговое занятие для родителей 1 раз в год (апрель).
- Фотовыставка
- Диагностика - 1 раз в год (март)

#### Организационно-педагогические условия реализации программы:

Материалы данной программы может использовать воспитатель группы, инструктор по физической культуре, педагог дополнительного образования, педагог-психолог. Методическое обеспечение (конспекты занятий, практический материал и оборудование можно использовать по-своему усмотрению, дорабатывать, изменять, адаптировать в соответствии с имеющейся базой в ДОУ).

#### Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы подведения итогов
		теория	практика	всего	
1.	Классическая аэробика	2	6	8	Наблюдение, комплекс упражнений, индивидуальная работа, выполнение комбинации движений, совместное занятие с родителями, итоговое открытое занятие
2.	Степ-аэробика	1	3	4	
3.	Фитбол аэробика	1	3	4	
4.	Танцевальная аэробика	1	4	5	
5.	Закрепление полученных знаний навыков	-	6	6	
6.	Подведение итогов		1	1	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>5</b>	<b>23</b>	<b>28</b>	

#### Диагностический комплекс

№ п/п	ФИО	владеет комбинациями и упражнениями и на фитболе	владеет комбинациями и упражнениями на степ-платформах.	знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальной аэробике.	владеет техникой основных движений классической аэробики	самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки	развита координация движений рук и ног, быстрота реакции	развито чувство ритма и равновесия	Всего баллов	Уровень усвоения

#### Оценка уровня развития:

**Высокий (3балла):** 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;

**Средний (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;

**Низкий (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 материально-технического обеспечения**

Спортивное оборудование:

1. Спортивный зал;
2. Гимнастические коврики по количеству детей;
3. Степ-платформы по количеству детей;
4. Футбол мячи по количеству детей.

Вспомогательное оборудование:

1. Магнитофон;
2. Аудио-файлы для музыкального оформления занятий;
3. Комплексы упражнений;
4. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

## Учебно-тематический план работы

Месяц	Тема, вид ОД	Задачи	Кол-во часов			Оборудовани е	Форма подведения итогов
			теория	практи ка	Всего часов		
сентябрь	Подготовительный этап (набор детей в кружок, родительское собрание, оформление документации с родителями).						
октябрь	<b>1.Классическая аэробика</b> «Веселые ритмы»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия</li> <li>- освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.</li> <li>- развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- совершенствование защитных сил организма.</li> </ul>	1	3	4ч.	Магнитофон, коврики.	Наблюдение, комплекс упражнений
ноябрь	<b>2. Степ-аэробика</b> «Топаи ножка»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой;</li> <li>- освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-досках;</li> <li>- совершенствование координации движений и чувства равновесия;</li> <li>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- упражнять в танцевальных движениях;</li> <li>- развивать внимание, память.</li> </ul>	1	3	4ч.	Магнитофон, коврики, степ-платформы.	Наблюдение, индив-ная работа, Выполнение комбинации движений
декабрь	<b>3. Фитбол аэробика</b> «Попрыгунчики »	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой;</li> <li>- освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах;</li> <li>- совершенствование координации движений и чувства равновесия;</li> <li>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- развивать внимание, память.</li> </ul>	1	3	4ч.	Магнитофон, коврики, фитбол мячи.	Наблюдение, индив-ная работа, Выполнение комбинации движений

январь	<b>4. Закрепление полученных знаний и навыков</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение основных базовых танцевальных шагов, связок с использованием основных движений в танцевальном стиле, выполнение упражнений на фитболе и степ-платформе;</li> <li>- проверить умение самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки, правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера;</li> <li>- подготовка и проведение совместного занятия с родителями.</li> </ul>	-	3	3ч.	Магнитофон, коврики	Наблюдение, Выполнение комбинации движений, совместное занятие с родителями.
февраль	<b>5.Классическая аэробика «Отважные моряки»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта;</li> <li>-освоения упражнений общего воздействия; упражнения танцевального характера;</li> <li>-умение сочетать движения с музыкой и словом;</li> <li>-учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса.</li> </ul>	1	3	4ч.	Магнитофон, коврики.	Наблюдение, комплекс упражнений
март	<b>6.Танцевальная аэробика «Волшебный ритм»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение техники основных базовых танцевальных шагов;</li> <li>- разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле;</li> <li>- учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;</li> <li>- формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки;</li> <li>- развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног;</li> <li>- развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления.</li> </ul>	1	4	5 ч.	Магнитофон, коврики.	Наблюдение, комплекс упражнений
апрель	<b>7. Закрепление. Подготовка к итоговому занятию</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение комбинаций и упражнений на фитболах;</li> <li>- повторение комбинаций степ-аэробики;</li> <li>- повторение комбинаций танцевальной аэробики;</li> <li>- совершенствование координации движений и чувства ритма;</li> </ul>	-	3	4ч.	Магнитофон. коврики степ-платформы, фитбол мячи.	Наблюдение, комплекс упражнений
	<b>Итоговое занятие</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Умение передавать в движении характер музыки;</li> <li>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- выполнение упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног, различных видов прыжков;</li> <li>- выполнение интенсивных упражнений в устойчивом ритме (под музыку) на координацию движений</li> </ul>	-	1		Магнитофон. коврики степ-платформы, фитбол мячи.	Наблюдение, Выполнение комбинации движений, открытое занятие.
<b>Всего</b>			<b>5</b>	<b>23</b>	<b>28 часов</b>		

## Содержание программы

### 1. Классическая - аэробика «Весёлые ритмы»

Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Веселые ритмы» под музыку «harris\_\_ford\_vs\_gordon\_\_doyle\_feat\_lisah\_das\_geht\_boom\_shag\_ragga\_radio\_edit\_(zvukoff.ru)»;

Стретчинг: упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж. Под звуки природы *Zvuki\_prirody-Ruchej\_Muzyka\_dlya\_Relaksacii*.

### 2. Степ-аэробика «Топай ножка»

Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера; основные шаги степ-аэробики;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Топай ножка» под музыку «Илона, франц»;

Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж под звуки природы «*Zvuki\_prirody-Zvuki\_tropicheskogo\_lesa\_posle\_dozhdya*».

### 3. Фитбол-аэробика «Попрыгунчики»

Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, «бодрый шаг», приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Попрыгунчики» «*Dlya+detey+-+Veselaya+Muzyka.\_(mp3top100.net)*»;

Стретчинг: упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног с расслаблением в конце под звуки природы «релаксация пение птиц медленная музыка».

### 4. Закрепление «Веселые звуки».

Повторение и закрепление пройденного, диагностическое обследование под музыку и без музыки:

- владение комбинациями и упражнениям и на фитболах;
- владение комбинациями и упражнениями на степ-платформах;
- знание связок и блоков с использованием основных движений в танцевальной аэробике;
- владение техникой основных движений классической аэробики;
- умение самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- уровень развития координации движений рук и ног, быстрота реакции чувства ритма и равновесия.

Разминка под музыку «Барбарика»;

Использование ритмической композиции «Русский bit» «Orkestr-narodnyh-instrumentov-Russkaya-bystraya-kadri\_(mp3keks.com)»;

Стретчинг: медленное круг.движ.головой; растягивание внутр. мышц бедра под музыку Orkestr-narodnyh-instrumentov-Berezka(mp3keks.com);

Релаксация и самомассаж под звуки природы Zvuki\_prirody-Ruchej\_Muzyka\_dlya\_Relaksacii.

#### **5. Классическая - аэробика «Отважные моряки»**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба, подскоки, махи руками и ногами из разных положений;

Разминка под музыку «Барбарика»;

Разучивание ритмической композиции «Отважные моряки» под музыку «Яблочко»;

Стретчинг: упражнения для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж: Zvuki\_Prirody.\_Muzyka\_Morya...

#### **6. Танцевальная аэробика «Волшебный ритм»**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: основные шаги русского народного танца;

Разминка под музыку «Барбарика»;

Разучивание ритмической композиции «Танцевальный mix» под музыку;

Стретчинг: упражнения для растягивания мышц спины и боковой части туловища; Релаксация и самомассаж под музыку «Sacred Earth Muzyka dlya nastoyaschego rasslableniya Yogi (mp3top100.net)».

#### **7. Закрепление «Загадочные шаги»**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, основные шаги степ-аэробики;

Разминка под музыку «Барбарика»;

Повторение спорт. композиции «Танцевальный mix» под музыку;

«Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела под звуки природы Zvuki\_prirody-Pticy\_sverchki.

(Музыкальный репертуар может обновляться, изменяться или дополняться)

## Содержание программы

### **КОМПЛЕКС 1 (с фитболом)**

«Танцуем сидя»

Разминка.

Упражнения для плечевого пояса.

Упражнения для мышц спины.

Упражнения для ног.

Упражнения для мышц брюшного пресса.

Стретчинг.

Релаксация.

### **КОМПЛЕКС 2 (с фитболом)**

«Веселый мяч»

Разминка.

Упражнения для плечевого пояса.

Упражнения для мышц спины.

Упражнения для ног.

Упражнения для мышц брюшного пресса.

Стретчинг.

Релаксация.

### **КОМПЛЕКС 1 (на степ-платформе)**

Разминка (без степ-платформы).

Основные шаги степ-аэробики.

Стретчинг.

Релаксация.

### **КОМПЛЕКС 2 (на степ-платформе)**

Разминка (без степ-платформы).

Основные шаги степ-аэробики.

Стретчинг.

Релаксация.

## Список литературы

1. Ритмическая гимнастика (методическое пособие) Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева/ Издательство «Познание», 2001г.
2. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
3. Двигательный игротренинг для дошкольников. Овчинникова Т.С. Потапчук А.А. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
4. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. Потапчук А.А. Лукина Г.Г. СПб., 1999г.
5. Белостоцкая Е.Н., Виноградова Т.Ф, Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. – М. 1987.
6. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
7. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.
8. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т..6 Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997г.
9. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988г.
10. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду., ПиПФК, - 1995г.
11. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт», 2003

## **Приложения**

**Общая структура образовательной деятельности**

Часть	Направленность и продолжительность части занятия	Основные упражнения	Указания
1. Подготовительная	1. Разминка 3-5 мин.	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой; полуприседы, выпады, движение туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками.	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой;
	Стретчинг-упражнения на растяжку.	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений.
2. Основная	2. Аэробная часть 15-20 мин.	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы, танцевальные комбинации, бег, прыжки в сочетании с движениями рук.	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями с постепенным увеличением нагрузки, амплитуды и интенсивности движений.
3. Заключительная	«Заминка» и «релаксация» 3-5 мин.	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса.	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.

( Комплексы упражнений на каждом этапе занятия могут обновляться, изменяться или дополняться)

### Основные направления оздоровительной аэробики в детском саду:

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

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

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

**Степ-аэробика** - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Однако в ДОУ высота степ – доски постоянна. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

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

## Содержание образовательной деятельности

### Двигательные упражнения

Классическая аэробика и степ-аэробика объединены использованием основных двигательных упражнений.

В степ-аэробике движения усложняются использованием степ-платформы.

#### *Овладение техникой базовых шагов:*

1. **Марш** - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;

2. **Приставной шаг (степ тач – step tach)**- приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.

3. **V – шаг (ви-степ – v-step)**- ходьба ноги врозь-вперед, ноги вместе - назад и другие.

4. **Открытый шаг (опен степ - open step)**- стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;

5. **Подъем колена вверх (knee up, knee lift)**- сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;

6. **Махи ногами (кик -kick)**- махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);

7. **Выпад (lunge)**- выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;

8. **Скрестный шаг (cross step)**- скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;

9. **Выставление ноги на пятку (heeli toch), на носок (toe touch)**, выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;

10. **Бег на месте** с продвижением в различных направлениях;

11. **Маятник** - прыжком смена положения ног;

12. **Подскок** - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;

13. **«Скип» (skip)**- подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

## Фитбол-аэробика

### *Освоение техники базовых шагов:*

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

## Танцевальная аэробика

### *Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:*

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