Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Детский сад № 8 «Сказка» комбинированного вида» г.Волхов

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
протокол от 25.05.2016 г. № 4

УТВЕРЖДЕНА
приказом МДОБУ
«Детский сад № 8 «Сказка»
от 25.05.2016 г. № 85

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Аэробика»

Срок реализации программы – один год

Разработчик программы:
Рогозина Наталья Васильевна,
инструктор по физической культуре

г.Волхов
2016 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№/п	Раздел	Стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	5
3	Содержание курса	6
4	Организационно – педагогические условия реализации программы	24
5	Планируемые результаты и система оценки результатов освоения программы	27
6	Список используемой литературы	28

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Аэробика» является программой **физкультурно – спортивной направленности** и разработана на основе Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

При разработке дополнительной общеразвивающей программы «Аэробика» физкультурно – спортивной направленности была использована методическая литература данной направленности.

Программа реализуется в дошкольном образовательном учреждении и направлена на создание специальных условий для физического развития детей дошкольного возраста.

Цель программы – обучение детей старшего дошкольного возраста технике классической аэробики.

Задачи:

1. Учить детей технике выполнения базовых элементов и связок классической аэробики.
2. Формировать основы стремления к физическому самосовершенствованию.
3. Развивать физические и нравственно – волевые качества (выдержку, самообладание, терпение, красоту движения).
4. Укреплять мышцы плечевого пояса, мышцы брюшного пресса, мышцы спины, рук и ног, используя доступные для дошкольников силовые упражнения.
5. Развивать координационные способности, гибкость, точность воспроизведения движений, чувство ритма.
6. Вырабатывать лёгкую походку, грацию движений, чувство равновесия.
7. Учить работать коллективно, слаженно, чувствуя движения партнеров при разучивании танцевальных композиций и совершенствовать навыки их исполнения.

Актуальность и новизна

Одним из условий того, чтобы ребенок вырос здоровым, является формирование у него устойчивого интереса к двигательной активности, к

занятиям физической культурой и спортом. Интерес можно сформировать только в том случае, если созданы разнообразные условия для проведения занятий физической культуры, положительная обстановка на занятии, используются разнообразные средства и методы.

Для решения поставленных задач традиционных форм и методов работы по физическому развитию недостаточно. Поэтому с дошкольниками можно использовать такую эффективную технологию, как фитбол.

Фитбол – «Fit – ball». В переводе на русский: оздоровление с мячом.

Это занятия гимнастикой с большими резиновыми мячами. По своим физическим свойствам (упругость, вес, размер, расцветка) мяч многофункционален и в комплексах упражнений программного материала может использоваться, как предмет, тренажер, опора. Фитбол позволяет выполнять упражнения в различных исходных положениях: сидя на мяче, лежа на мяче, с опорой о мяч, стоя рядом с мячом, держа мяч в руках или ногами, упражнения в движении, различные виды бросков. Занятия фитболом дают уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и позвоночника. Неоценима работа на мячах в плане стимуляции всех опорно-статических систем. Упражнения выполняются под музыку, что помогает создавать на занятии особую эмоциональную атмосферу, повышая его эффективность. Эмоциональный фактор создает наилучшие условия для физического развития детей и реализации основных факторов развития: ориентации в пространстве, межполушарного взаимодействия, кинетического и др. Фитбольный мяч давно стал всеобщим любимцем – это красивая, привлекательная и очень полезная игрушка, которая манит ребенка поиграть с ним. А уже в процессе игры, взаимодействуя с мячом у ребенка тренируется:

- вестибулярный аппарат, вырабатывается способность сохранять равновесие;
- улучшается гибкость;
- улучшается подвижность всех отделов позвоночника;
- укрепляются все группы мышцы.

Фитбольные мячи привлекают детей с раннего возраста, но азы сознательного и эффективного использования для оздоровления организма, дети начинают познавать с 5-и лет.

Уровень освоения программы: ознакомительный.

Возрастной диапазон – дети старшего дошкольного возраста (5-7 лет), минимальный возраст детей для зачисления на обучение по данной программе – 5 лет.

Срок реализации: один год.

2. Учебный план

Вид подготовки	Количество занятий
Теоретическая подготовка	3
Общефизическая подготовка	9
Силовая подготовка	10
Техническая подготовка	12
Итого в год:	**34**

3. Содержание курса

Теоретическая подготовка (3 занятия)

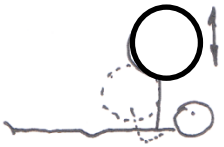
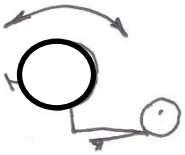
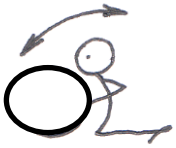
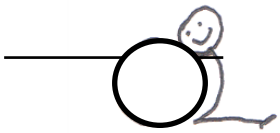
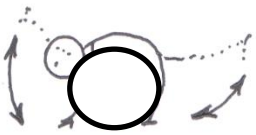
Я и моё тело	• Сформировать у детей адекватные представления об организме человека (о строении собственного тела); • Создавать у ребенка целостное представление о своём теле; • Учить «слушать» и «слышать» свой организм
Польза движений	• Формировать потребность в физическом самосовершенствовании, в здоровом образе жизни; • Привить навыки профилактики, гигиены, первой медицинской помощи; • Развивать оптимистическое миро- и самоощущение.
Что такое аэробика	• Аэробика – это общеразвивающие движения или физические упражнения под музыку, которые образуют собой танец; • Виды аэробики: танцевальная, силовая, степ аэробика, аква аэробика, фитбол; • Аэробика полезна для физического развития детей и взрослых.

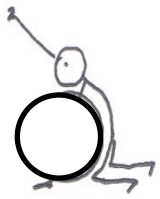
Общефизическая подготовка (9 занятий)

Упражнения, дающие представления о форме и физических свойствах мяча	• Прокатывание мяча по полу, по скамейке, между опорами «змейкой», вокруг различных ориентиров; • Поглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы; • Передача мяча друг другу, броски мяча; • Игры с мячом (толкая ладонями, ступнёй).
Упражнения, способствующие правильной посадке на мяче	• Сидя на мяче у твёрдой опоры, уметь самостоятельно проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу)

Основные движения с мячом	• Ходьба с мячом в руках; • Бег с мячом в руках; • Прыжки на месте с мячом между ног, с различными движениями рук; • Прыжки с продвижением вперёд, мяч в руках.
Исходные положения	• Мяч в опущенных руках; • Мяч перед грудью в согнутых руках (прямых); • Мяч над головой в согнутых руках (прямых); • Мяч за головой в согнутых руках; • Присед с опорой рук на мяч, колени в стороны (вместе); • Сидя на мяче, ноги вместе с разными положениями рук; • Ноги на ширине плеч с разными положениями рук; • Руки в упоре сзади, мяч между ног; • Руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; • Сидя на полу, мяч перед собой на коленях; • Сидя на полу, мяч за спиной; • Сидя на полу, мяч поднят над головой; • Сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу; • Стоя на коленях с опорой руками на мяч (сверху, сбоку); • Положение стоя на коленях, сед на пятки, руки на мяч (мяч сбоку); • Лёжа на спине, вытянутые ноги на мяче, таз опущен; • Лёжа на спине, мяч удерживается стопами или коленями, руками на груди или животе, за головой или перед собой; • Лёжа на мяче в упоре ногами в пол, руки свободны; • Лёжа на мяче на передней поверхности бёдер в упоре руками в пол, ноги свободны; • Лёжа на мяче на груди с упором ладонями и стопами в пол; • Лёжа на мяче, на спине в упоре на стопах, руки за головой.

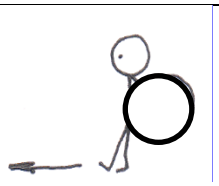
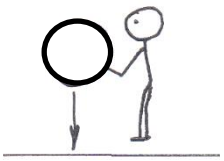
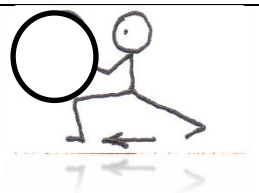
Силовая подготовка – упражнения на все группы мышц (10 занятий)

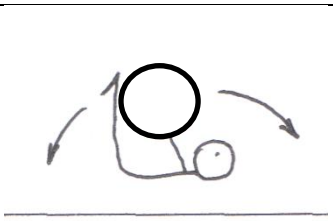
Силовые упражнения	«рисунок»
Подготовка детского организма к силовым упражнениям	
ИП - лежа на спине, мяч в руках, вверх 10 раз: поднять мяч прямыми руками вверх, опустить в исходное положение.	
ИП - лежа на спине, мяч перед собой на вытянутых руках. Согнуть руки, положить мяч на грудь, выпрямить, так 10 раз.	
Мяч взять согнутыми в коленях ногами. ИП - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять мяч вверх, опустить в исходное положение, так 10 раз.	
ИП - стоя на коленях перед мячом 10 раз согнуть руки, лечь грудью на мяч, вернуться в исходное положение (отжимание).	
ИП - стоя на коленях, лечь -на мяч, повернуться вправо (влево); покачивание вперед - назад (5 раз); изменить положение головы (5раз).	
ИП - лечь животом на мяч («паучок»), руки в упоре на полу, ноги прямые врозь: на раз поднять правую руку, держать 3 сек, вернуться в исходное положение; на два - поднять правую ногу, держать 3 сек, вернуться в исходное положение; на три - поднять правую руку и левую ногу, держать 3 сек, вернуться в исходное положение; на четыре - т.д.	

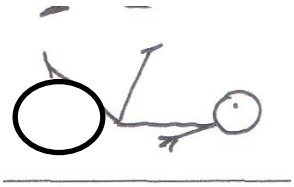
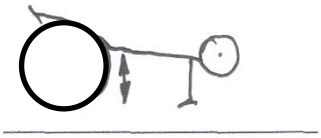
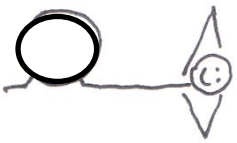
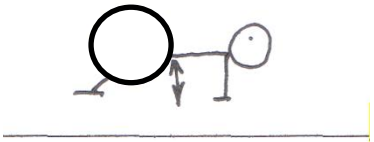
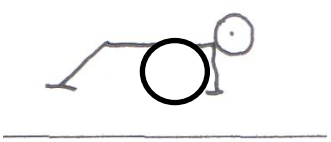
ИП - стоя на коленях, ноги врозь, лежа на мяче, руки в стороны, голова на мяче прямо - «Самолет». 1 - 2 - наклоняемся вправо, ставим правую руку на пол, левая рука вверх прямая, держим 3 сек; 3 - 4 - вернуться в исходное положение; 5 - 6 - наклониться влево; 7 - 8 - вернуться в исходное положение.	

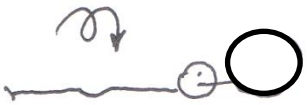
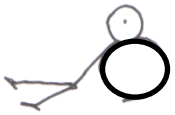
Техническая подготовка (12 занятий)

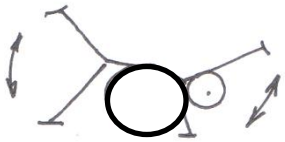
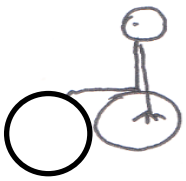
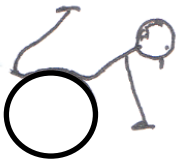
упражнения	«рисунок»
Вводная часть: выбор мяча, построение в одну шеренгу	
ИП - сидя на полу, мяч за спиной с опорой на стену, руки в упоре сзади. Выполнить движения стопами: a) На себя b) От себя	
Построение в колонну по одному. Движение по периметру зала.	
ИП - ОС мяч перед грудью. Ходьба с носка (в такт музыке), Ходьба на носках, мяч вверх, руки прямые.	
Бег на носках, мяч перед грудью.	
ИП - стоя, мяч на полу. Катание мяча по полу, толкая его руками (в заданном направлении).	
ИП - присед, мяч на полу. Ходьба, мяч катить перед собой.	

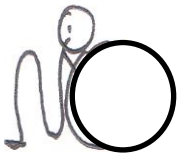
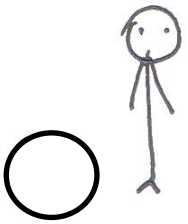
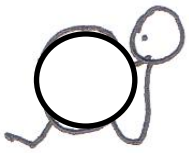
ИП - то же. Прыжки на двух ногах, мяч в руках.	
ИП - стойка, мяч за спиной. Ходьба на пятках.	
ИП - стоя на «четвереньках», мяч на полу. Продвижение вперед (ходьба, бег) катить мяч перед собой, толкая его головой.	
ИП - стоя, мяч вперед, руки прямые. Махи: прямой правой, левой с продвижением вперед.	
ИП - стоя, мяч перед грудью. Ударить мячом об пол, поймать (с продвижением вперед).	
ИП - стоя, мяч перед грудью. Подскоки.	
ИП - стоя, мяч перед грудью. Бег с выносом прямых ног.	
ИП - мяч перед грудью, ОС лицом в круг. Приставной шаг вправо, влево.	
ИП - ОС мяч перед грудью. Выпады (широкие шаги).	

ИП - лежа на спине, руки вверх с мячом. Поднять мяч прямыми руками, поднять прямые ноги захватить мяч ногами, руки прямые вверх, то же обратно.	

ИП - лежа на спине, прямые ноги на мяче, руки вниз ладошками в пол. Выполнить махи прямой ногой: a) левой; b) правой.	
ИП - лежа на спине, прямые ноги на мяче, упираясь на прямые руки и прямые ноги. Подъем таза вверх, задержаться на 3 - 5 сек, вернуться в исходное положение.	
ИП - сед, ноги согнуты и прижаты к груди, мяч за спиной. Выпрямляя ноги в коленном суставе, прогнуться, лечь спиной на мяч, придерживая его руками.	
ИП - упор лежа. Сгибаем и выпрямляем руки – « Отжимание» ИП - упор лежа, ноги на мяче – «Отжимание».	
ИП - лежа на спине, мяч зажат согнутыми ногами, руки за головой. Подъем туловища, вернуться в исходное положение.	
ИП - лежа на спине, мяч зажат согнутыми ногами, руки вниз. Упираясь на руки, поднять таз вверх.	
ИП - сед, ноги согнуты и прижаты к груди, мяч за спиной. Выпрямляя ноги, лечь спиной на мяч. руки поставить на пол («упор лежа на спине»), выполнить «шаги» на руках вперед и обратно, вернуться в	

ИП - лежа на спине, мяч вверх, руки прямые. Перекаты туловища влево – вправо – «Винт».	
ИП - сед, ноги согнуты мяч зажат ногами. Лечь на спину, стопы на полу, руки вдоль туловища. Поднять туловище, упор на руки, сед, руки на мяч.	
ИП - сед, ноги на ширине плеч, мяч за спиной. Выпрямить ноги в коленях, прогнуться. Руки придерживают мяч или в упор сзади на полу.	
ИП - лежа спиной на мяче, упор руками сзади: a) поднять согнутую в коленях правую ногу; b) поднять согнутую в коленях левую ногу; c) поднять прямую правую ногу; d) поднять прямую левую ногу.	
ИП - лежа на спине, стопы на мяче. Выполнить маленькие шаги по поверхности мяча, толкая его вперед и в обратном направлении к себе.	
ИП - стоя на коленях, выполнить упор лежа на предплечьях.	
ИП - упор лежа на мяче; выполнить упор лежа на коленях.	

ИП - лечь животом на мяч: a) поднять правую прямую руку вперед; b) поднять левую руку вперед; c) поднять прямую правую ногу; d) поднять прямую левую ногу. Сохраняя равновесие, задержаться в этом положении 3-5 сек.	
ИП - сидя на мяче, руки придерживают мяч, сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на мяч. Руки придерживают мяч сбоку, смотреть вперед, переступая ногами, вернуться в исходное положение.	
ИП - упор лежа на мяче: a) согнуть ноги в коленях; b) прогнуться, достать носками затылок.	
ИП - упор лежа на мяче: a) развести ноги широко врозь, подтянуть к рукам не сгибая в коленях и поставить на пол. Поднять туловище, принять положение сидя на мяче; b) вернуться в исходное положение.	

ИП - сед, ноги согнуты и прижаты к груди, мяч за спиной: a) выпрямляя ноги, прогнуться, лечь спиной на мяч, упор руками сзади. Выполнить несколько переступаний на руках назад, поднять прямые ноги, согнуться и принять положение «сед на полу ноги на мяче». b) вернуться в исходное положение, сед ноги согнуты, мяч сзади.	
ИП - лежа на спине, на мяче, руки в упоре сзади или придерживают мяч. Выполнить переход в упор присев, мяч сбоку: перенести центр тяжести на правую руку и правую ногу (повернуться вправо в горизонтальной оси). Принять упор присев, придерживая мяч одной рукой.	
ИП - лечь животом на мяч. Выполнить поворот на спину.	
ИП - стоя правым боком к мячу. Выполнить шаг правой в сторону через мяч, сесть на мяч и прокатиться на нем вправо, встать на правую ногу, приставить левую, мяч слева.	
ИП - лежа на спине, мяч на животе, обхватить мяч согнутыми ногами и руками, «приклеиться к мячу всем телом». a) перекаты вперед - назад - «Ванька - встанька», b) влево - вправо.	

Игры

Название	Правила игры
«Сделай так же»	По сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между мячами под музыку. По окончании музыки каждому подбежать к своему мячу и принять положение, заданное в начале игры тренером (мячей может быть меньше, чем детей).
«День - ночь»	Дети сидят на мячах. По сигналу «день» прыжками на мячах в рассыпную передвигаются по залу . По сигналу «ночь» - останавливаются, замирают.
«Найди пару»	Дети на мячах передвигаются по залу врассыпную. По команде необходимо найти себе пару (взяться за руки). Варианты: А) найти пару по цвету; Б) найти пару по половой принадлежности и т.д.
«Команды»	Дети на мячах передвигаются по залу врассыпную. По команде девочки встают вкруг в одной части зала, мальчики образуют круг на противоположной части зала.
«Хвостики»	У каждого игрока «хвостик». Дети выбирают первого водящего. По команде дети, сидя на мячах, передвигаются по залу с целью сохранить свой «хвостик», в это же время водящий пытается собрать как можно больше «хвостиков». Игра длится до свистка тренера.
«Тише едешь - дальше будешь»	Дети сидят на мячах в одну шеренгу (линию старта не переступать!). Водящий стоит спиной к детям на другой стороне зала. Под слова водящего: «тише едешь - дальше будешь», дети должны переместиться как можно ближе к водящему. Водящий поворачивается лицом к детям - все останавливаются и замирают. Кто быстрее подойдет к водящему, тот победитель в игре.

«Кто быстрее», «Кузнечики»	Дети сидят на мячах в одну шеренгу (линию старта не переступать!). По сигналу дети прыжками двигаются к указанной линии. Побеждает тот, кто первый коснется линии финиша.
«Успей передать»	Дети стоят лицом в круг. Под музыку передают мяч друг другу, катя его по полу. Как только музыка прекращается, мяч необходимо остановить. Тот из детей, кто не успел передать мяч, проиграл. Проигравший ребенок: а) выбывает из игры; б) выполняет задание тренера (какое - то движение) и т.д.

Спортивно-музыкальные композиции

«РЫБАЧОК»

слова А. Барто, музыка М. Старокадомского

Слова песни	Движения
1. С утра сидит на озере любитель рыболов. *Сидит, мурлычет песенку, а песенка без слов.*	Сидя на полу, мяч зажат между ногами, руки обнимают мяч. Покачивания из стороны в сторону.
Припев: тра-ля-ля, тра-ля-ля-ля, тра-ля…..	Лёжа на полу, ноги на мяче, выполнять поочерёдные шаги на нём (рыболов отдыхает)
2.А озеро чудесное, удачный будет лов. *Сейчас поймает окуня любитель рыболов.*	Лёжа на полу, ноги на мяче и касаются его только стопами, сгибать поочерёдно к груди то одну, то другую ногу
Припев	Сгибание-разгибание ног с прокатыванием мяча ногами вперёд-назад в положении лёжа на спине.
3. А песенка чудесная, и радость в ней, и грусть. *И знают эту песенку вся рыба наизусть.*	Сесть с упором руками сзади, ногами обхватить мяч, покачивание вправо-влево
Припев	Сесть, мяч между ног, руки на мяче.

	Откатить мяч вперёд, вернуть в исходное положение.

«АНТОШКА»

слова Ю.Энтина, музыка В Шаинского

Слова песни	Движения
1. *- Антошка, Антошка, пойдём копать картошку!* *- Антошка, Антошка, пойдём копать картошку!* *Припев:* *- Дили-дили! Трали-вали!* *Это мы не проходили!* *Это нам не задавали!*	Сидя на мяче, в ритм слов руки вытянуть вперёд и, сгибая в локтях, прижать к груди. В ритм слов выполнять наклоны вперёд, касаясь пола руками, ноги на ширине плеч. Поставить ногу на пятку, руки развести в стороны, затем поставить их на пояс. Выполнить ногами попеременно. В ритм стучать по полу правой пяткой, грозя пальцем, то же в другую сторону.
2. *-Антошка, Антошка, сыграй нам на гармошке!* *-Антошка, Антошка, сыграй нам на гармошке!* *Припев: тот же*	То же что и в 1 куплете. Далее разводить руки широко в стороны. Движения те же
3. *- Антошка, Антошка, готовь к обеду ложку!* *- Антошка, Антошка, готовь к обеду ложку!* *Припев:* *Дили-дили! Трали-вали!* *Это, братцы, мне по силе! Откажусь теперь едва ли!*	То же что в 1 куплете. Вращение кистей рук перед грудью, ритмично покачиваясь на мяче. Поставить ногу на пятку, руки в стороны, затем руки на пояс. Поочерёдно ногами. Сидя на мяче, хлопать в ладоши и шагать в ритм слов.

«ЧУНГА – ЧАНГА»

слова Ю. Энтина, музыка В. Шаинского

1. *Чунга-Чанга – синий небосвод,* *Чунга-Чанга – лето круглый год,* *Чунга-Чанга – весело живём,* *Чунга-Чанга – песенку поём!*	Сидя на мяче, наклоны в стороны вытягивая напряжённые руки с разведёнными пальцами вверх, сесть прямо.
Припев: *Чудо-остров, чудо-остров,* *Жить на нём легко и просто,* *Жить на нём легко и просто* *Чунга-Чанга!*	Делать подскоки с ноги на ногу, мяч держать перед грудью
Наше счастье постоянно, *Жуй кокосы, ешь бананы,* *Жуй кокосы, ешь бананы,* *Чунга-Чанга!*	Двигаться боковым галопом вправо, затем влево.
2. *Чунга-Чанга – места лучше нет.* *Чунга-Чанга – мы не знаем бед.*	Сидя на мяче. Одновременно разводить руки и ноги в ритм слов и хлопком соединять их 8 раз. Приставной шаг вправо, вставая с мяча и вытянув вверх правую руку, сесть на мяч. То же влево.
Чунга-Чанга – кто здесь прожил час, *Чунга-Чанга – не покинет нас.*	То же.
Припев: тот же	

«ЧЕБУРАШКА»

слова Э.Успенского, музыка В.Шаинского

Слова песни	Движения
1. *Я был когда-то странной* *Игрушкой безымянной,* *К которой в магазине* *Никто не подойдёт.*	Сидя на мяче, руки на поясе. Два наклона вперёд, вытягивая руки вперёд, ладонями вверх. Поднимать плечи вверх-вниз, одновременно поворачивая туловище в стороны, руки опущены и чуть разведены в

	стороны.
Припев: *Теперь я – Чебурашка,* *Мне каждая дворняжка* *При встрече сразу лапу подаёт.*	Повороты туловища в стороны, руки свободно опущены вниз. Вытянуть правую руку ладонью вверх, левую, хлопать в ладоши. Повторить движения предыдущей фразы. Сидя на мяче, руки с разведёнными пальцами приставлены к ушам, локти отведены в стороны.
2. *Мне не везло сначала, и часто так бывало:* *Ко мне на день рожденья* *Никто не приходил.*	Наклоны туловища вправо, прямо, влево, прямо по два раза в каждую сторону. Сидя на мяче 2 раза выполнить группировку (пригнуть голову, руки на затылке) к коленям.
Припев: *Теперь я вместе с Геной* *Он необыкновенный,* *А самый лучший в мире крокодил.*	То же.

«ВОДЯНОЙ»

слова Ю.Энтина, музыка М. Дунаевского

Слова песни	Движения
1. *Я Водяной, я Водяной,*	Из приседа за мячом перейти в положение, лёжа на мяче, руки «переступают» в ритм слогов песни.
Поговорил бы кто со мной.	Лёжа на мяче, руки в упоре на полу, сгибать попеременно ноги в коленном суставе (поболтать ногами)
А то мои подружки – пиявки и лягушки.	«Лягушка», лёжа на мяче, с упором на руки, обхватить мяч ногами, выполнять покачивания на мяче вправо и влево.

Припев: *Эх, жизнь моя жестянка.* *Да ну её в болото!..* *Живу я как поганка,* *А мне летать охота!*	Лёжа на мяче, разведение выпрямленных ног в стороны. «Крылья». Лёжа на мяче, выпрямленные ноги в упоре на полу. Выполнить повороты туловища вправо и влево, с одновременным отведением выпрямленной руки в сторону.

«ЛЬВЁНОК И ЧЕРЕПАХА»

слова С. Козлова, музыка Г.Гладкова

Слова песни	Движения
1. *Я на солнышке лежу,* *Я на солнышко гляжу.* *Всё лежу, да лежу,* *И на солнышко гляжу.* *2.* *Крокодил-дил-дил плывёт,* *Носорог-рог-рог идёт.* *Только я всё лежу* *И на солнышко гляжу.* *3.* *Рядом львёночек лежит* *И ушами шевелит.* *Только я всё лежу* *И на солнышко гляжу.*	Лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги лежат на мяче и поочерёдно поднимаются, носок на себя. Положить вытянутые ноги на мяч, развести и соединить их. Прокатывание мяча ногами вправо-влево. Согнуть ноги в коленных суставах, обхватить мяч стопами, поднять мяч ногами и переложить его в руки. Переложить мяч из рук в ноги Выполнить движение предыдущей строчки. Руки опустить вдоль туловища, стопы на мяч, поднять таз и опустить на последнее слово (2 раза). Подкатить мяч стопами к ягодицам и откатить от себя. На последнее слово сесть, обхватив мяч руками и ногами.

«ГОЛУБОЙ ВАГОН»

слова Э.Успенского, музыка В Шаинского

Слова песни	Движения
1. *Медленно минуты уплывают вдаль,* *Встречи с ними ты уже не жди.* *И хотя нам прошлое немного жаль,* *Лучшее, конечно, впереди.*	Сидя на полу передвигаться вперёд на ягодицах, мяч перед грудью. Передвигаться назад. На последнее слово принять положение, сидя на полу, руки в упоре сзади, мяч между ног. Положить вытянутые ноги на мяч, вернуться в и.п. (4 раза)
Припев: *Скатертью, скатертью* *Дальний путь стелется и упирается* *Прямо в небосклон.* *Каждому, каждому* *В лучшее верится…* *Катится, катится голубой вагон.*	Покачивания вправо-влево, обняв мяч руками и ногами и прижав голову к мячу. На последнюю строчку принять положение, лёжа на спине, мяч руками поднять вверх. Достать мяч выпрямленными ногами (2 раза). Сесть, подняв мяч над головой и затем лечь (2 раза). На слово «машинист» остаться в положении сидя, мяч перед грудью.
2. *Может, мы обидели кого-то зря,* *Календарь закроет этот лист.* *Жить без приключений* *Нам никак нельзя…* *Эй, прибавь-ка ходу, машинист!*	Тот же Выполнить движения первого куплета.
Припев:	Тот же
3. *Голубой вагон бежит, качается,* *Скорый поезд набирает ход…*	

Ах, зачем же этот день кончается, *Пусть бы он тянулся целый год!* *Припев:*	

«УЛЫБКА»

слова М. Пляцковского, музыка В. Шаинского

Слова песни	Движения
1. *От улыбки хмурый день светлей,* *От улыбки в небе радуга проснётся..* *Поделись улыбкою своей,* *И она к тебе не раз ещё вернётся.* *Припев:* *И тогда наверняка вдруг запляшут облака* *И кузнечик запиликает на скрипке…* *С голубого ручейка начинается река* *Ну а дружба начинается с улыбки* *(проигрыш)* *2.* *От улыбки солнечной одной* *Перестанет плакать самый грустный дождик,* *Сонный лес простится с*	Сидя на мяче. Руки свободно опущены вниз. Поднимать и опускать одновременно плечи в ритм слов, поднимая стопы на носки. Выполнять одновременно круговые движения плечами и перекаты с пятки на носки и обратно. Повторить движения предыдущей фразы. Выставить правую ногу на пятку, затем левую, вернуться в и.п.. Выполнить также как 1 фразу. Ноги на ширине плеч, имитация игры на скрипке. Приставными шагами поворот вправо, сидя на мяче. Поворот приставными шагами влево. Хлопки в ладоши. Наклоны туловища вправо, влево, руки на пояс (2 раза). Вытянуть руки в стороны. Продолжать наклоны (потянуться за ладошкой) Тот же Руки свободно опущены. Повороты туловища в стороны.

тишиной *И захлопает в зелёные ладошки.* *Припев:* *3.* *От улыбки станет всем теплей:* *И слону, и даже маленькой улитке…* *Так пускай повсюду на земле,* *Будто лампочки, включаются улыбки!* *Припев:*	Отвести правую руку максимально назад и выполнить поворот в сторону руки. То же в левую сторону. Тот же

4. Организационно – педагогические условия реализации программы

Организационно – педагогические условия, прописанные в программе, обеспечивают ее реализацию в полном объеме, а так же обеспечивают качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения – очная.

Форма организации образовательной деятельности обучающихся – групповая.

Основная форма обучения – занятие.

Наполняемость объединения – 15 чел.

Продолжительность одного занятия: 30 мин.

Недельная нагрузка – занятие проводится 1 раз в неделю.

Средства обучения:

Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления)

Наименование оборудования (инструментов, материалов и приспособлений)	Количество
Фитболы (большие резиновые мячи) разного диаметра	20 шт.
Султанчики	20 шт.

Перечень технических средств обучения

Наименование технических средств обучения	Количество
Магнитофон	1 шт.

Перечень учебно – методических материалов

Наименование учебно – методических материалов	Количество
Фотографии (разнообразные исходные положения и движения в классической аэробике)	30 шт
Картинки (предметные и сюжетные в ассортименте)	10 шт.
Иллюстрации по направлению	10 шт.
Видео-ролики (композиции для детей)	5 шт.

Основным видом деятельности в дошкольном возрасте является игра. Дети получают удовольствие не от того, что научились выполнять то или иное движение, а от перевоплощения в игровой образ и от самого процесса игры. Упражнения на мячах могут проводиться в сопровождении музыки, которая влияет на эмоциональное состояние занимающихся, поднимая детям настроение.

Предметом особого внимания служит работа над осанкой, так как тяжелая походка (на всю стопу), боковые раскачивания тела, полусогнутые ноги, опускание головы, неравномерность шагов обычно бывают главной проблемой детей в этом возрасте.

Внимание детей крайне неустойчивое, повышена эмоциональная возбудимость, почти нет волевых усилий при выполнении упражнений, поэтому все задания целесообразно выполнять по подражанию, а не по словесной инструкции.

Движения детей пятого года жизни более координированные и точные. Дети могут выполнять равномерные ритмичные движения и регулируют произвольно напряжение и расслабление, охотно и многократно повторяя упражнения. Ребята могут следить за своей осанкой, осваивают разнообразные виды ходьбы, шаг их становится более равномерным, но руки еще недостаточно энергичны, и выполнение ходьбы и бега с сопутствующими движениями вызывает множество трудностей. Основная задача – обучение технически правильному выполнению общеразвивающих упражнений и развитие двигательной координации.

Дети шестого года жизни имеют более координированные движения, которые подконтрольны сознанию и могут регулироваться и подчиняться собственному волевому приказу. Дети становятся более настойчивы в преодолении трудностей и могут многократно повторять упражнения, работать в коллективе, выполнять все команды, данные педагогом, организованно и дисциплинированно. В этой возрастной группе дети уже хорошо соотносят свои действия с музыкой, поэтому 80% занятия полезно проводить под музыкальное сопровождение.

На седьмом году жизни происходит переход от игровой деятельности к учебной. Ребенок подолгу сидит на занятиях, получая повышенную нагрузку на позвоночник. Эту неизбежную нагрузку можно уменьшить упражнениями фитбол-гимнастики. У детей седьмого года жизни крепнут мышцы и связки, растет их объем, возрастает мышечная сила. При этом крупные мышцы развиваются раньше мелких, поэтому дети более способны к сильным размашистым движениям, но труднее справляются с движениями мелкими, дифференцированными, требующими большой точности. В этом возрасте больше внимания следует уделять игровым упражнениям разминочной части, которая включает задания на развитие внимания, восприятия, самоконтроля и саморегуляции.

После сильного возбуждения с эмоциональной основной частью, с ее повышенной двигательной активностью в этом возрасте особенно необходима заключительная релаксационная часть. Обучение приемам релаксации помогает детям в дальнейшем самостоятельно регулировать свое

психоэмоциональное состояние, процессы возбуждения и торможения. Несмотря на то, что игровая деятельность переходит в учебную, игра для детей этого возраста продолжает занимать очень важное место. Все большее значение приобретают коммуникативные, коррекционные и командные игры.

Очень важно осуществлять контроль физического состояния детей. Дети не способны сами регулировать свое состояние, и ответственность за их здоровье лежит на педагоге.

Основной формой обучения является занятие.

Структура занятия:

- Разминка (общеразвивающие упражнения).
- Обучение (развитие силы всех групп мышц), закрепление, разучивание движений под музыку.
- Расслабление: растяжка, равновесия.
- Игра.

Требования к мячам-фитболам:

На занятиях используются мячи до 120 см в диаметре. Мячи представляют собой полые резиновые камеры, обладающие различными свойствами: эластичностью, прочностью, яркой окраской, поверхностью, не позволяющей легко соскальзывать с мяча.

5. Планируемые результаты и система оценки результатов освоения программы

Результатом реализации программы является овладение ребенком техникой выполнения базовых элементов и связок классической аэробики.

К концу обучения по данной программе дети должны знать и уметь:

Ребенок знает:

- Части тела (стопа, носок, бедро, голень, грудь, кисть, предплечье, плечо, лопатки, позвоночник, поясница, затылок и т.д.).

Ребенок владеет:

- Элементарной терминологией (упор лежа, упор присев, упор на предплечьях и т.д.).
- Элементами акробатики:
  - Стойка на лопатках.
  - Гимнастический мостик.
  - Перекаты в различных исходных положениях.
  - Переходы из разных исходных положений.
  - Статические положения с мячом и без него.

Ребенок умеет:

- Координировать движения (свободно выполняет танцевальные композиции с мячом; приобретает навык самостоятельно работать с мячом в домашних условиях).

Формы подведения итогов реализации программы: диагностические занятия; «открытые» занятия для родителей; выступления на детских соревнованиях, спортивных праздниках.

Уровень умений и навыков каждого ребенка определяется путем наблюдения за детьми на занятиях, в выполнении индивидуальных заданий, качества их выполнения. С результатами обучения педагог знакомит родителей.

6. Список используемой литературы

Егорова Б.Б. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн-фитобар-сауна: Методическое пособие/ Егорова Б.Б., Ведерникова О.Б –М.: Издательство «Гном и Д», 2004.

Жохова Ю. Использование больших гимнастических мячей», ж. «Дошкольное воспитание» № 4/ Жохова Ю., Андриянова Л., Шестова А., Аксенова Н. 2002 г.

Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада/ Кочеткова Л.В. М.: ТЦ Сфера, 2007.

Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений.- СПб.: ДЕТСТВО- ПРЕСС/ Николаева Н.И. 2012.

Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера/ Сулим Е.В. 2004.

Фирилева Ж.Е. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие-СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС/ Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. 2014.

Фирилева Ж.Е. Оздоровительно - развивающая программа по танцевально - ритмической гимнастике для дошкольных учреждений (Са - Фи - Дансе), С- Пб/ Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. 1998 г.

Шестаков М.П. Спортивная аэробика в школе-М.: СпортАкадемПресс/ Шестаков М.П. 2002.