

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ**  
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**  
**детский сад № 99 города Пензы «Карусель»**

**«ПРИНЯТА»**

Педагогическим советом  
МБДОУ № 99 г. Пензы «Карусель»  
Протокол № 1 от 30 сентября 2024 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Заведующий  
МБДОУ № 99 г. Пензы «Карусель»  
\_\_\_\_\_ Е.Е. Бубнова  
Приказ № 103 от 30 сентября 2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Веселая аэробика»**

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Нуждова Елена Николаевна,  
инструктор по физической культуре

г. Пенза, 2024 г.

## Информационная карта программы

1.	Наименование образовательного учреждения, реализующего образовательную программу	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 99 города Пензы «Карусель»
2.	Адрес учреждения	440008, г. Пенза, ул. Пугачева, д. 57А; телефон: + 7 (841-2) 42-53-59 электронная почта: <a href="mailto:ds99penza@mail.ru">ds99penza@mail.ru</a>
3.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Веселая аэробика»
4.	Возраст детей, на которых рассчитана программа	5 – 7 лет
5.	Срок реализации программы	1 год
6.	Количество детских объединений, занимающихся по данной программе	Кружок «Весёлая аэробика»
7.	Сведения об авторах (Ф.И.О., уровень квалификации, должность автора образовательной программы)	Нуждова Елена Николаевна инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории
8.	Характеристика программы	
	по типовому признаку	программа модифицированная
	по основной направленности	физкультурно-спортивная направленность
	по уровню освоения	ознакомительный уровень
	по образовательным областям	образовательная область «Физическое развитие»
	по целевым установкам	развивающая уровень физического развития, сохраняющая и укрепляющая здоровье детей дошкольного возраста средствами аэробики
по формам организации содержания	программа однопрофильная	
9.	Результаты реализации программы	У детей будут развиваться двигательные способности и физические качества (быстрота, сила, гибкость, ловкость, подвижность в суставах, функция равновесия, координация движений во взаимосвязи с речью); совершенствуется выразительность исполнения движений под музыку; точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических этюдах; появится интерес к самостоятельной двигательной деятельности, умение применять полученные знания и умения; сформируется навык правильной осанки; совершенствуются коммуникативные навыки детей.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселая аэробика» (далее – программа «Веселая аэробика») по содержанию является физкультурно-спортивной, по уровню освоения – ознакомительной, по форме организации - очной, групповой, по степени авторства – модифицированной (создана на базе программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес», автор Сулим Е.В.).

Программа «Веселая аэробика» апробирована и реализуется в течение 5 лет на базе кружка «Веселая аэробика» Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 99 города Пензы «Карусель».

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ» (пункт 3 части 1 статьи 34, части 4 статьи 45, части 11 статьи 13);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 39 «О внесении изменения в постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Закон Пензенской области от 4.07.2013 г. № 2413-ЗПО «Об образовании в Пензенской области»;
- Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 99 города Пензы «Карусель».

### **Актуальность программы «Веселая аэробика»**

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время одна из задач дошкольного образования – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка, полноценного проживания детства. Предоставление дополнительных образовательных услуг является неотъемлемой частью деятельности современного дошкольного образовательного учреждения. Дополнительные образовательные услуги физкультурно – оздоровительного направления не заменяют, а расширяют и обогащают программу ДООУ по физическому воспитанию, что благоприятно отражается на образовательном процессе в целом.

В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания, сердечно – сосудистые, нарушение осанки и плоскостопие. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Этому способствуют занятия аэробикой. Комплексы упражнений формируют у дошкольников осанку, укрепляют и развивают сердечно – сосудистую, дыхательную и костно – мышечную системы. Область применения аэробики довольно широка – это и индивидуальная работа, и самостоятельная двигательная деятельность, и занятия по физической культуре.

Реализация программы по аэробике организуется через кружок «Веселая аэробика».

Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Для достижения

эффекта продолжительность выполнения этих упражнений должна составлять не менее 20—30 минут. Занятия аэробикой доставляют дошкольникам большое удовольствие, вызывают у них интерес. Развивают у детей уверенность, ориентировку в пространстве, совершенствуют точность движений. Воспитывают физические качества: ловкость, быстроту, силу и др. Повышают выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма.

### **Отличительные особенности программы «Веселая аэробика»**

Настоящая программа описывает курс аэробики для детей 5-7 лет и позволяет добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а также носит профилактический характер.

**Отличительные особенности** данной программы заключаются в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные аэробные упражнения, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую осанку, быть здоровым и бодрым).

### **Педагогическая целесообразность программы «Веселая аэробика»**

Необходимость в создании данной программы существует, так как она отвечает потребности общества в формировании здоровой, творческой личности. Она является средством привития музыкально-двигательных навыков, развития художественного вкуса. Программа курса «Веселая аэробика» является гибкой, отвечает индивидуальным и возрастным потребностям и особенностям детей. Предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей старшего дошкольного возраста.

На обучение по данной программе допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования (*Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст.75 п.3).*

**Цель программы** - повышение уровня физического развития, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста средствами аэробики.

На занятиях по аэробике ставится ряд образовательных, развивающих и воспитательных задач.

### **Задачи программы «Веселая аэробика»**

#### **Обучающие:**

- создать условия для развития познавательного интереса к физическим упражнениям;
- создать условия для овладения элементарными знаниями: техники выполнения движений, правил гигиены, сохранения и укрепления здоровья;
- учить различать основные направления музыкального искусства (классическая, народная музыка, музыка современных ритмов);
- в процессе разучивания движений активизировать эмоциональное восприятие музыки, ее настроение, характер, художественный образ.

#### **Развивающие:**

- развитие физических качеств (выносливости, координации, силы, быстроты, гибкости);
- развитие музыкального слуха и чувства ритма;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- раскрытие творческого потенциала детей;
- развитие психических процессов: памяти, внимания, восприятия, воображения, мышления на основе усложнения заданий;
- развитие личных качеств детей (самостоятельности, ответственности, активности, самоконтроля).

#### **Воспитательные:**

- воспитывать желание научиться управлять своим телом под музыку;
- воспитывать культуру общения в процессе совместной деятельности;
- совершенствовать такие качества как дисциплинированность, выдержка, творческая активность, инициатива;
- воспитывать чувство такта.

## Адресат программы «Клякса»

**Возраст детей**, на которых рассчитана данная образовательная программа: от 5 до 7 лет.

### Сроки реализации

Программа рассчитана на один год обучения. Количество часов в учебном году составляет 72 часа.

### Особенности организации образовательного процесса

**Форма реализации программы:** дополнительная образовательная услуга.

**Основной метод обучения** – игра.

Дети принимаются по заявлению от родителей. Наполняемость группы до 15 обучающихся.

Продолжительность занятий 1 академический час - 30 минут 2 раза в неделю согласно нормам СанПиН (*Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"*, раздел 6, таблица 6.6) во второй половине дня.

Основными формами работы с детьми являются **групповые занятия** (*Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», п.9).*

### Принципы обучения

**Программа «Веселая аэробика» основывается на следующих принципах:**

- обогащение (амплификация) детского развития;
- систематичность и последовательность (постепенная подача материала от простого к сложному, частое повторение усвоенных упражнений и комплексов);
- наглядность (показ изучаемых упражнений);
- цикличность (чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление);

- доступность (поэтапное изучение материала, соответственно возрастным и индивидуальным особенностям);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- оздоровительная направленность (оптимизация двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма);
- физиологические принципы (рациональный подбор упражнений; равномерное распределение нагрузки на организм; постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки).

### **Прогнозируемые результаты реализации программы «Веселая аэробика»**

#### **Прогнозируемые результаты:**

- совершенствуются двигательные способности и физические качества (быстрота, сила, гибкость, ловкость, подвижность в суставах, функция равновесия, координация движений во взаимосвязи с речью);
- совершенствуется выразительность исполнения движений под музыку; точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических этюдах;
- появится интерес к самостоятельной двигательной деятельности, умение применять полученные знания и умения;
- сформируется навык правильной осанки;
- совершенствуются коммуникативные навыки детей.

#### **Дети будут иметь представления:**

- о правильном выполнении комплекса упражнений;
- о возможности следить за своей осанкой, дыханием и качеством выполнения упражнений;
- о возможности использования приобретенных знаний в свободной деятельности.

### **Формы контроля**

Текущий контроль проводится в течение учебного года в различных формах:

- открытые занятия для родителей (законных представителей);
- физкультурные досуги, праздники.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе. Форма проведения итоговой аттестации – итоговое занятие.

### Учебный план

<b>Наименование дисциплины: детская аэробика</b>				
<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>		
		<b>всего</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>
<b>1.</b>	Вводное занятие	1	1	1
<b>2.</b>	Классическая (базовая) аэробика	22	1	21
<b>3.</b>	Силовая аэробика	26	1	25
<b>4.</b>	Стретчинг (растягивание)	21	1	20
<b>5.</b>	Итоговое занятие	1	-	1
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>
Формы аттестации (контроля) - открытое занятие для родителей (в конце обучения по программе)				

### Календарный учебный график

<b>№</b>	<b>Наименование дисциплины</b>	<b>Время проведения занятия</b>	<b>Форма</b>	<b>Количество учебных часов (академ.)</b>	<b>Место проведения</b>
1.	Детская аэробика	15.05-15.35 (вторник, четверг)	групповая	72	Музыкально-физкультурный зал
Объем нагрузки (во вторую половину дня):					
Максимальный объем нагрузки на одном занятии					30 минут
Максимальный объем нагрузки в неделю					60 минут
Максимальный объем нагрузки в месяц					240 минут

### Содержание программы

Основные формы, методы и приемы образовательной деятельности:

- НОД;

- совместная деятельность (двигательная, игровая, коммуникативная);
- игра (способствует развитию самостоятельного мышления и творческих способностей, на основе воображения, является продолжением совместной деятельности, переходящей в самостоятельную детскую инициативу);
- словесный (беседа, рассказ, объяснение, указания);
- наглядный (показ, видеопросмотр);
- соревнования между подгруппами;
- метод стимулирования и мотивации деятельности (игровые эмоциональные ситуации, похвала, поощрение).

При организации работы по программе происходит интеграция образовательных областей (физическое развитие, познавательное развитие, речевое развитие, коммуникативное развитие).

#### **Алгоритм организации совместной деятельности**

Структура занятий состоит из 3 частей: вводная, основная, заключительная.

**Вводная часть** - сосредоточение внимания детей, формирование эмоционального и психологического настроения, разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам предполагает: разновидности ходьбы, бега и прыжков; танцевальные элементы; творческие задания; построения; игры на внимание – 3 минуты.

#### **Основная часть:**

- комплекс упражнений с предметами включает: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; упражнения импровизационного характера – 7 минут;
- задания обучающего характера с элементами гимнастики; аэробика; силовая аэробика; стретчинг; манипуляции с предметами; упражнения на развитие физических качеств – 14 минут;
- подвижные игры, лого-аэробика, игры с творческой направленностью соревновательного характера – это игры умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей - 3 минуты;

**Заключительная часть** – восстановительные и расслабляющие упражнения, дыхательная гимнастика, самомассаж – 3 минут. Подвижная игра.

Обучение состоит из 3 этапов: первоначальное разучивание упражнения, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование.

На первом этапе обучения проводится первоначальное разучивание упражнения, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом. С этой целью используются показ, объяснение и практическое опробование. У детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику, и мышечными ощущениями.

На втором этапе углубленного разучивания движения большее место занимают имитация, зрительные, звуковые ориентиры. Словесные методы используются в виде коротких указаний. Хороший эффект при отработке отдельных элементов техники дают упражнения, выполняемые без контроля зрения, на основе мышечных ощущений.

Задача третьего этапа – закрепление навыка и совершенствование техники его, а также выработка умения применять изученное движение в различных условиях. При этом упражнения проводят в игровой и соревновательной форме.

### **Раздел «Классическая (базовая) аэробика»**

Синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.

### **Раздел «Силовая аэробика»**

Освоение техники силовой подготовки, в которой рассматриваются значение силовой тренировки для оздоровления, улучшения телосложения. Овладение упражнениями с гантелями.

### **Раздел «Стретчинг» (растягивание)**

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

## **Тематический план**

Месяц	Раздел, вид ОД	Тема	Задачи	Содержание занятий	Всего часов	Оборудование
сентябрь	Вводное занятие	«Давайте познакомимся!»	-ознакомление с общей структурой и содержанием занятия аэробикой (разминка, аэробная часть, заминка).	Беседа; Ритмическая композиция; Подвижная игра	<b>1</b>	Магнитофон, коврики, видеоролик, гантели.
	Классическая (базовая) аэробика	«Кузнечики»	- освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. - развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. - совершенствование защитных сил организма.	Ритмическая композиция; Базовые шаги: - марш (march); - приседание (squat); - приставной шаг (step touch); -два приставных шага в сторону (step line); -V-шаг (V-step); - подъем колена вверх (knee up); - подъем ноги в сторону (lift leg side). Партер: «солдатик», «лисичка», «кошка», «рыбка», «перекресток», «лежу на пляже». Подвижная игра	1	Магнитофон, коврики
		«Мы - циркачи»			1	
		«Прыгучий тигр»			1	
		«Хитрая лиса»			1	
		«Резвая лошадка»			1	
		«Смелый заяц»			1	
		«Кошка и рыбка»			1	
<b>Итого по разделу:</b>					<b>7</b>	

октябрь	Силовая аэробика	«Богатыри»	- освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; - овладение упражнениями с гантелями; - разучивание силовых упражнений, связок; - учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса, рук, ног; - развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; - развивать чувство ритма, координацию.	Ритмическая композиция; Базовые шаги: - марш (march); - приставной шаг (step touch); - приседание (squat); - выпад (lunge) Партер: «солдатик», «балерина», «равновесие», «планка», «выше ножки», «выше ручки», «лодочка», «бутончик», «орешек», «перекресток», «кобра», «кошечка тянет спинку», «у моря» Подвижная игра	1	Магнитофон, коврики, гантели.
		«Илья Муромец»			1	
		«Добрыня Никитич»			1	
		«Алеша Попович»			1	
		«Святогор»			1	
		«Колыван»			1	
		«Садко»			1	
		«Богатырские забавы»			1	
<b>Итого по разделу:</b>				<b>8</b>		
ноябрь	Стретчинг	«В волшебном лесу»	-знакомство детей с понятием «стретчинг»; - разучивание основных стретчинговых упражнений.	Ритмическая композиция; Базовые шаги: - марш (march); - подъем ноги в сторону (lift leg side);	1	Магнитофон, коврики
		«Гномики»			1	
		«Баба Яга»			1	

		«Русалка»	- формирование умений и навыков правильного выполнения движений; укрепление мышечного тонуса; - тренировка и развитие эластичности основных групп мышц, развитие подвижности суставов и связок. - воспитание желания проявлять терпение во время выполнения упражнений.	Упражнения стретчинга: «бабочка», «змея», «птица», «кошечка», «веточка», «рыбка», «морская звезда», «кораблик» «горка»; Подвижная игра	1	
		«Лиса и волк»			1	
		«Три медведя»			1	
		«Змей Горыныч»			1	
		«Конек-Горбунок»			1	
<b>Итого по разделу:</b>					<b>8</b>	
<b>декабрь</b>	<b>Классическая (базовая) аэробика</b>	«Смешарики»	- развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта; - освоения упражнений общего воздействия; упражнения танцевального характера;	Ритмическая композиция; Базовые шаги: - открытый шаг (open step); - виноградная лоза (grape vine); - выставление ноги на носок и пятку (toe touch, heel touch); - скрестный шаг (cross step);	1	Магнитофон, коврики
		«Крош»			1	
		«Нюша»			1	
		«Бараш»			1	
		«Пин»			1	

		«Лосяш»	- умение сочетать движения с музыкой и словом; - учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса.	- захлест ноги назад (leg curl); - выпад (lunge) Партер: «горка», «столик», «звезда», «где носочки», «корзиночка», «кабачки». Подвижная игра.	1	
		«Совунья»			1	
		«Кар-карыч»			1	
<b>Итого по разделу:</b>					<b>8</b>	
<b>январь</b>	<b>Силовая аэробика</b>	«Силачи»	- освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; - овладение упражнениями с гантелями; - разучивание связок с использованием основных движений; - учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; - развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; - развивать чувство ритма, координацию движений.	Ритмическая композиция; Базовые шаги: - марш (march); - приставной шаг (step touch); - приседание (squat); - выпад (lunge) ОРУ с гантелями в и.п. стоя; Партер: «уголок», «подъем ног», «ванька-встанька», «упор», «отжим», «лодочка», «снежинка». Подвижная игра.	1	Магнитофон, коврики, гантели
		«Кавалеристы»			1	
		«Танкисты»			1	
		«Летчики»			1	
		«Подводники»			1	
		«Десантники»			1	
		«Пехота»			1	
		«Артиллеристы»			1	

				<b>Итого по разделу:</b>	<b>8</b>	
<b>февраль</b>	<b>Стретчинг</b>	«В мире животных»	- развитие силы основных групп мышц,	Ритмическая композиция; Базовые шаги: - марш (march); - подъем ноги в сторону (lift leg side); - скрестный шаг (cross step); Упражнения стретчинга: «орешек», «рыбка», «лягушка», «месяц», «птица», «паучок», «кошечка», «носорог», «лошадка»; Подвижная игра	<b>1</b>	
		«Олимпийские талисманы»	-растяжка и укрепление мышц и связок.		<b>1</b>	
		«Животные нашего леса»	-воспитание осознанного отношения к правилам при выполнении упражнений;		<b>1</b>	
		«Животные Севера»	– воспитание умения эмоционального выражения,		<b>1</b>	
		«Животные жарких стран»	раскрепощенности и творчества в движении;		<b>1</b>	
		«Животные зоопарка»	- закрепление умения выполнять знакомые стретчинговые упражнения,		<b>1</b>	
		«Животные цирка»	- активизация двигательной памяти.		<b>1</b>	
		«Домашние животные»			<b>1</b>	
				<b>Итого по разделу:</b>	<b>8</b>	
<b>март</b>	<b>Классическая (базовая) аэробика</b>	«Фиксики»	- овладение техникой сочетания связок и комбинаций;	Ритмическая композиция; Базовые шаги (в связке): - марш (march)+ - приставной шаг (step touch)+	<b>1</b>	Магнитофон, коврики
		«Нолик»	- освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями		<b>1</b>	
		«Симка»			<b>1</b>	

		«Файер»	руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.	-два приставных шага в сторону (step line)+ - скрестный шаг (cross step)+	<b>1</b>	
		«Мега»	- развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом.	- захлест ноги назад (leg curl)+	<b>1</b>	
		«Альт»	- учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой характера музыки;	- приседание (squat)+ - подъем колена вверх (knee up)	<b>1</b>	
		«Игрек»	- учить выражать различные эмоции.	Партер: «паровоз», «полумостик», «локоток-колени», «перекресток», «кошечка тянет спинку», «в гнездышке»	<b>1</b>	
		«Шпуля»		Подвижная игра	<b>1</b>	
<b>Итого по разделу:</b>					<b>8</b>	
<b>апрель</b>	<b>Силовая аэробика</b>	«Морское путешествие»	- освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления;	Ритмическая композиция;	<b>1</b>	Магнитофон, коврики, гантели
		«Азбука морского дела»	- овладение упражнениями с гантелями;	Базовые шаги (с гантелями):	<b>1</b>	
		«Капитан Врунгель»	- разучивание связок с использованием основных движений в танцевальном стиле;	- марш (march), - выпад (lunge), - приставной шаг (step touch),	<b>1</b>	
		«Юнги»		- приседание (squat),	<b>1</b>	

		«Смелые моряки»	- учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса;	ОРУ с гантелями в и.п. стоя; Партер: «солдатик», «неваляшка», «бутончик», «планка», «лодочка», «присед-упор», «у моря» Подвижная игра	<b>1</b>	
		«Остров сокровищ»	- развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч, ног;		<b>1</b>	
		«Поднять паруса!»	- развивать чувства ритма, координации движений.		<b>1</b>	
		«Соревнования моряков»			<b>1</b>	
<b>Итого по разделу:</b>					<b>8</b>	
<b>май</b>	<b>Классическая (базовая) аэробика</b>	«Чунга-чанга»	- овладение техникой сочетания связок и комбинаций; - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами;	Ритмическая композиция; Базовые шаги (в связке): - марш (march)+ - приставной шаг (step touch)+ -два приставных шага в сторону (step line)+ - скрестный шаг (cross step)+ - открытый шаг (open step)+ - виноградная лоза (grape vine)+	<b>1</b>	Магнитофон, коврики
		«Буратино»	- развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. - учить самостоятельно изменять движения в		<b>1</b>	
		«Крошка Енот»			<b>1</b>	
		«Маугли»			<b>1</b>	

		«Мойдодыр»	соответствии со сменой характера музыки; - учить выражать различные эмоции;	- выставление ноги на носок и пятку (toe touch, heel touch)+ V-шаг (V-step) с прыжком+	<b>1</b>	
		«Бременские музыканты»	- Учить передавать в движении характер музыки; - совершенствование координации движений и чувства равновесия;	- приставной шаг (step touch) Партер: «кошечка», «перекресток», «полумостик», «локоток-колени», «березка», «на лесной опушке».	<b>1</b>	
		«Винни-пух»	- умение сочетать движения с музыкой и словом.	Подвижная игра	<b>1</b>	
<b>Итого по разделу:</b>					<b>7</b>	
<b>май</b>	<b>Итоговое занятие</b>	«Веселая аэробика»	- освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног; - совершенствовать различные виды прыжков; - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами;	Ритмическая композиция; Базовые шаги (в связке); Партер: любимые упражнения; Подвижная игра		
<b>Всего:</b>					<b>72</b>	

## **Методическое обеспечение**

Дополнительная общеразвивающая программа по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста «Веселая аэробика» может быть эффективно реализована при взаимодействии следующих факторов.

### ***Методическое обеспечение:***

- дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Веселая аэробика»;
- научная, специальная, методическая литература (см. список литературы);
- конспекты занятий.

### ***Кадровое обеспечение:***

- педагог дополнительного образования.

### ***Материально – техническое оснащение:***

- музыкально-физкультурный зал, спортивное оборудование (коврики, гантели, конусы, кубики, гимнастические палки, мячи и пр.), дополнительный материал (книги, видеоматериалы, карточки и пр.).

### ***Музыкально-технические средства:***

- ноутбук – 1 шт.
- колонки – 2шт.

## **Взаимодействие с родителями**

**Цель:** объединение интересов педагога и родителей по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста, ознакомление родителей с результатами работы, достижениями детей.

Привлечение родителей расширяет круг общения, повышает мотивацию и интерес детей. Формы и виды взаимодействия с родителями: приглашение на открытые занятия, презентации технических изделий, подготовка фото-видео отчетов создания приборов, моделей, механизмов и других технических объектов, как в детском саду, так и дома.

## План мероприятий по взаимодействию с родителями

№	Мероприятие	Сроки реализации
1.	Организационное собрание с родителями детей, желающих посещать ДПОУ «Веселая аэробика»	август
2.	Индивидуальные беседы с родителями об особенностях обучения детей по программе	сентябрь
3.	Консультация для родителей на тему: «Оздоровительные возможности аэробики»	ноябрь
4.	День открытых дверей (занятие с участием родителей)	декабрь
5.	Индивидуальные беседы об успехах и трудностях, возникающих у детей в процессе занятий	январь
6.	Индивидуальные консультации с родителями по вопросам: использования силовых нагрузок для развития детей, правила поведения во время занятий	в течение срока обучения
7.	День открытых дверей (занятие с участием родителей)	март
8.	Итоговое занятие. Родительское собрание по итогам обучения по программе «Веселая аэробика»	май

### Список литературы

#### *Литература для педагогов:*

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. Под ред. Мякинченко Е.Б. и Шестакова М.П. М., 2002.
2. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М.:1990.
3. Лечебная физкультура для дошкольников / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2003.
4. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2015год

5. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. Издательство ГНОМ и Д, Москва, 2005.
6. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. – Физическое воспитание дошкольников. – М.:1999.
7. Журнал «Инструктор по физкультуре», № 4 2009 год
8. Журнал «Инструктор по физкультуре», № 3 2014 год
9. Журнал «Обруч», №1 2005 год
10. Журнал «Обруч», №5 2007 год

*Литература для детей:*

1. Москвина М. Л. Приключения Олимпионика: рассказы Издательство: АСТ, 2014.
2. Шалаева Г. П. Большая книга о спорте: для чтения родителям и детям Издательство: АСТ: Слово, 2011.

*Литература для родителей:*

1. Ишанова О.В. Оптимизация нагрузки при оздоровительных занятиях аэробикой. // «Теория и практика физической культуры». 2007, №8, с.69-70.
2. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методы проведения оздоровительных занятий. Учебно-методическое пособие. М., 2001.