Утверждена
приказом № 1 от 02.09.2024
Заведующего МАДОУ
города Нижневартовска
ДС № 66 «Забавушка»
С. И. Иванова _____

Копия верна

13-02

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА ДЕТСКИЙ САД №66"ЗАБАВУШКА"
DN: c=RU, st=Ханты-Мансийский автономный округ - Югра, street=Улица Пермская, дом 11, l=Нижневартовск, title=Заведующий, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА ДЕТСКИЙ САД №66"ЗАБАВУШКА", 1.2.643.100.1=120D31303238363030393538353530, 1.2.643.100.3=120B313234353734303038343 1, 1.2.643.100.4=120A38363033303832323233, 1.2.643.3.131.1.1=120C383630333137373438353634, email=dou66@yandex.ru, givenName=Софья Илдаровна, sn=Иванова, cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА ДЕТСКИЙ САД №66"ЗАБАВУШКА"
Дата: 2024.09.17 14:35:44 +03'00'

ПРОГРАММА
по предоставлению дополнительной платной образовательной услуги «Проведение занятий в спортивных и физкультурных секциях» на 2024–2025 учебный год

г. Нижневартовск

СОДЕРЖАНИЕ

Паспорт программы		**3**
Пояснительная записка		**5**
	I. Целевой раздел	
1.	Цель и задачи программы	6
1.1.	Основные принципы реализации Программы	6
1.1.1.	Концепция Программы	7
1.1.2.	Основные направления работы и способы их реализации	7
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы	8
1.2.1.	Целевые ориентиры	8
1.2.2.	Подведение итогов реализации Программы	8
	II. Содержательный раздел	
2.1	Содержание Программы	15
	III. Организационный раздел	
3.1.	Объём и реализация рабочей программы	21
3.2.	Формы и методы работы с детьми	34
3.3.	Условия реализации Программы	35
3.4.	Работа с родителями и педагогами	35
Список используемой литературы		**37**

Паспорт программы

Наименование программы	Программа по предоставлению дополнительной платной образовательной услуги «Проведение занятий в спортивных и физкультурных секциях»
Информация об учредителе	Департамент муниципальной собственности и земельных ресурсов администрации города Нижневартовска.
Реквизиты образовательного учреждения	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Нижневартовска детский сад № 66 «Забавушка» 628617, Российская Федерация, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, город Нижневартовск, улица Пермская, дом 11. Контактные телефоны: 46-97-06; 43-13-83 Факс: 46-97–06; E-mail: dou66@yandex.ru

Программа по предоставлению дополнительной платной образовательной услуги «Проведение занятий в спортивных и физкультурных секциях» с требованиями нормативных документов:

№ п/п	Реквизиты документа	QR-код
	Федеральный уровень	
1.	Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990)	
2.	Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ(последняя редакция)	
3.	Федеральный закон от 17.02.2023 N 26-ФЗ "О внесении изменений в статьи 13 и 108 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" (ред. 17 февраля 2023 года N 26-ФЗ)	
4.	Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (Актуальная ред. от 14.07.2022)	
5.	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" (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573)	

6.	Постановление Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг"	
7.	Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения города Нижневартовска детского сада №66 «Забавушка»	
8.	Приказ № 1 от 02.09.2024 «Об организации предоставления дополнительных платных образовательных услуг в МАДОУ города Нижневартовска ДС №66 «Забавушка» в 2024–2025 учебном году	

Заказчик Программы	Педагогический совет ДОУ
Автор-составитель	Чабан Ангелина Александровна – инструктор по физической культуре
Рецензия	Кузнецова Лариса Тимирьяновна – кандидат педагогических наук по специальности 13.00.07. – Теория и методика дошколь-ного образования, Почетный работник общего образования РФ
Цель программы	Развитие уровня физической и музыкально-двигательной подготовленности дошкольников посредством серии аэробных упражнений.
Задачи программы	1. Развитие музыкальности, чувства ритма; 2. Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей; 3. Повышение работоспособности и двигательной активности; 4. Воспитание правильной осанки; 5. Нормализация массы тела; 6. Улучшение психического состояния, снятие стрессов; 7. Повышение интереса к физической культуре, развитие потребности в систематических занятиях спортом.
Ожидаемые результаты реализации Программы	Нулевой показатель низкого уровня музыкального и психомо-торного развития детей старшего дошкольного возраста
Сроки реализации программы	1 год
Система организации контроля исполнения Программы	Контроль выполнения Программы осуществляют администрация МАДОУ

Пояснительная записка

Жизнь в XXI веке выдвигает много новых проблем, среди которой самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Исследованиями отечественных и зарубежных учёных установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. По статистическим данным 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. На фоне экологической и социальной напряжённости в стране, на фоне небывалого роста болезней «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Необходимо постоянно помнить о том, что идеально здоровых детей немного. В дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам сохранения и совершенствования здоровья приведут к положительным результатам.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание и развитие особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных образовательных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности – античной Греции и Древней Индии. Уже тогда ценились оба ее компонента – гимнастика и ритмический танец.

В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это танцевально-ритмическая гимнастика, или аэробика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных. Хорошее самочувствие ребенка, приподнятое настроение, отсутствие боязни казаться неловким, неуклюжим и получить за это замечание педагога – основные условия, необходимые для полноценного развития детей в процессе занятий аэробикой.

Возможности применения аэробных упражнений довольно широки и под умелым руководством педагогов могут быть использованы в дошкольном учреждении. В этой связи актуальной становится проблема разработки программы по

физическому воспитанию для дошкольных учреждений с использованием нетрадиционных эффективных разнообразных форм, средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

Таким образом, оздоровительная аэробика, являющаяся одной из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой, не ставит перед занимающимися спортивных целей и направлена на всестороннее развитие, оздоровление и укрепление организма детей старшего дошкольного возраста.

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Цели и задачи

Цель: Развитие уровня физической и музыкально-двигательной подготовленности дошкольников посредством серии аэробных упражнений.

Задачи:

1. Развитие музыкальности, чувства ритма;
2. Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
3. Повышение работоспособности и двигательной активности;
4. Воспитание правильной осанки;
5. Нормализация массы тела;
6. Улучшение психического состояния, снятие стрессов;
7. Повышение интереса к физической культуре, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

1.1. Основные принципы реализации Программы

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к педагогу, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию.

При построении программы по физическому воспитанию и развитию ребенка, наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности и последовательности и т.д.), имеются и специальные, которые выражают специфические закономерности физической подготовленности дошкольников. Основные из них:

- Всестороннее и гармоническое развитие личности;
- Связь физической культуры с жизнью;
- Оздоровительная направленность ритмической гимнастики;
- Непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
- Постепенность наращивания развивающих и тренирующих возможностей;

- Цикличное построение игровых занятий;
- Возрастная адекватность направлений физического воспитания.

1.1.1. Концепция Программы

Концептуальными положениями, обусловившими разработку программы «Baby – фитнес» явились:

- Теоретические основы природосообразности и гуманизации образования (Ш.А. Амонашвили, И.Г. Песталоцци, В.А. Сухомлинский, К.Д. Ушинский).
- Основополагающие философские положения о человеке, его природной, социальной и культурной сущности, о системном и комплексном подходе в образовании А.В. Аверьянов, Ю.К. Бабанский, В.К. Бальсевич, Е.В. Бондаревская, М.С. Коган, Л.П. Матвеев, Л.И. Матвеева).
- Теоретические подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками в детских дошкольных учреждениях (Г.П. Юрко, О.Г. Иванова, Ю.А. Ямпольский).
- Идеи о комплексном использовании методов и средств оздоровления детского организма (Ю.Ф. Змановский, Т.Д. Богинова, А.П. Усова).
- Положение о функциональной модели службы здоровья и развития в системе образования (Т.И. Бабенко, И.И. Каминский).
- Философские и методологические положения о путях формирования физической культуры, как части общечеловеческой культуры, о способах сохранения здоровья (В.Е. Давидович, Ю.Г. Волков, А.Е. Чекалов, Л.В. Абдульманова).
- Теория формирования здорового образа жизни (И.А. Аршавский, Н.М. Амосов, Н.Г. Веселов, Н.П. Дубинин, В.П. Петленко и др.).

1.1.2. Основные направления работы и способы их реализации

Для решения поставленных задач используются следующие методы:

Логический анализ психолого-педагогической и философской литературы, диагностические (наблюдение, анкетирование, беседы и др.), качественный и количественный анализ полученных данных.

Этапы реализации программы:

I этап – изучение и анализ философской, психолого-педагогической, научно-методической литературы. Определение методологических и теоретических основ программы, выбор направления, составление плана работы, формулирование цели, разработка задач, подбор методик и технологий.

II этап – разработка основных концептуальных положений, подбор принципов, поэтапная разработка задач и методик.

III этап – внедрение в образовательный процесс ДОУ комплекса всех запланированных мероприятий с детьми, родителями и педагогами.

IV этап – структурирование, оформление работы, обработка полученных данных

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

1.2.1. Целевые ориентиры

Программа «Baby – фитнес» не исчерпывает содержание проблемы, результаты работы являются основой для дальнейшего изучения данной проблемы, для разработки научно-практических аспектов проблемы сохранения и здоровьесбережения дошкольников. В ходе работы наметились вопросы, требующие дальнейшего изучения: развитие и оздоровление детей с учетом половых особенностей, с учетом отклонений в умственном и физическом развитии.

Программа «Baby – фитнес» - это только начало для исследования такого разнопланового вида спорта, как аэробика. Впереди новые знания, серьезные задачи и достижения, совершенствование мастерства.

После освоения программного материала в дошкольном образовательном учреждении дети смогут продолжить в школе заниматься в секции по аэробике. Существует сотрудничество с тренерами по аэробике МОУ ДОД «СДЮШОР», спортивных комплексов «Олимп», «Нефтяник».

1.2.2. Подведение итогов реализации Программы

Сопоставление результатов по программе «Baby – фитнес» (начало и конец работы по программе) в процентах:

Параметры	**А**	**Б**	**В**	**Г**	**Д**	**Е**	**Ж**	**З**	**И**
Начало работы			-						
Конец работы			-						

А – музыкальность
Б – эмоциональная сфера
В – (данный параметр не учитывается)
Г – творческие проявления
Д – внимание
Е – память
Ж – подвижность нервных процессов
З – пластичность, гибкость
И – координация движений

Сравнивая результаты начала и конца работы, можно сделать вывод, что уровень музыкального и психомоторного развития детей подготовительной группы значительно повысится. Из этого следует, что планомерная и систематическая работа по программе «Baby – фитнес» содействует всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Календарный график

Месяц	Неделя	Тема	№ занятия
сентябрь	1	**Основные виды движений** ходьба на пятках, переступая через кубики на полу (2 раза) захватывание мяча и других предметов стопами ног и бросании (2 раза)	Занятие № 1-2
	2	**Основные виды движений** подтягивать пальцами ног дорожку с грузом весом 500 г (2 раза) ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек (2 раза)	Занятие № 3-4
	3	**Основные виды движений** ходьба по прямой с мешочком на голове (2 раза) захватывание пальцами ног карандаши и перекладывать их с места на место 2 раза)	Занятие № 5-6
	4	**Основные виды движений** сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мячом (2 раза) Ходьба по узенькой дорожке (2 раза)	Занятие № 7-8
	5	**Основные виды движений** ходьба на четвереньках, подталкивая перед собой головой набивной мяч (4раза) лазание по гимнастической лестнице (2 раза)	Занятие № 9-10
октябрь	6	**Основные виды движений** спрыгивание с бума (5раз) захватывание пальцами ног палочки (5 раз)	Занятие № 11-12
	7	**Основные виды движений**	Занятие № 13-14

		- упражнять в поднимании внутренних сводов стопы, опираясь при этом на нужные края стоп (2 раза) Ходьба по бревну (3 раза)	
	8	**Основные виды движений** ходьба с перешагиванием через шнуры - упражнять в поднимании внутренних сводов стопы, опираясь при этом на нужные края стоп;(2 раза)	Занятие № 15-16
	9	**Основные виды движений:** перешагивание через бруски; (2 раза) ходьба по лежащей лесенке с захватом ее перекладин пальцами ног (2 раза)	Занятие № 17-18
ноябрь	**10**	**Основные виды движений:** захват пальцами ног кольца (5 раз) ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев (2 раза)	Занятие № 19-20
	11	**Основные виды движений:** ходьба по канату (2 раза) прыжки с продвижением на носках (5 раз)	Занятие № 21-22
	12	**Основные виды движений:** перешагивание через гимнастические палки (2 раза) спрыгивание с невысокого предмета в круг и выпрыгивание из него (5 раз)	Занятие № 23-24
	13	**Основные виды движений:** захват пальцами стоп камушков(5 раз) ходьба на месте с высоким подниманием бедра с «подошвенным сгибанием стопы» (2 раза)	Занятие № 25-26
декабрь	**14**	**Основные виды движений:** перешагивание через бруски (2 раза) сгибание и разгибание стоп, катание подошвами округлого предмета (2 раза)	Занятие № 27-28

	15	**Основные виды движений:** лазание по гимнастической стенке (2 раза) ходьба по скамейке с мешочком на голове (2 раза)	Занятие № 29-30
	16	**Основные виды движений:** ходьбу по рейке гимнастической скамейки (2 раза) прыжки с доставанием колокольчика (8 раз)	Занятие № 31-32
	17	**Основные виды движений:** ходьба спиной вперед (2 раза) ходьба по наклонной доске на носках вверх и вниз (2 раза)	Занятие № 33-34
январь	**18**	**Основные виды движений:** ходьба на наружных краях стоп по канату	Занятие № 35-36
		боковым приставным шагом. (2 раза) захват пальцами ног шариков (5 раз)	
	19	**Основные виды движений:** захватывание пальцами стоп булавы в узкой части (5 раз) ходьба на четвереньках скользящим движением (10 сек.)	Занятие № 37-38
	20	**Основные виды движений:** прыжки с доставанием флажка (8 раз) приподнимание и удерживание пальцами одной ноги легкого предмета. (2 раза)	Занятие № 39-40
февраль	**21**	**Основные виды движений:** сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мячом (5 раз) ходьба по бревну (2 раза)	Занятие № 41-42
	22	**Основные виды движений:** ходьба с мешочком на ладони по наклонной плоскости (2 раза) сдавливание стопами резинового мяча	Занятие № 43-44

	23	**Основные виды движений:** лазание по канату с помощью ног(2раза) перешагивание через рейки лестницы, приподнятой от земли на расстояние 10-20 см.(2 раза)	Занятие № 45-46
	24	**Основные виды движений:** ходьба на наружных краях стоп по канату боковым приставным шагом (2 раза) ходьба по скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны (2 раза**)**	Занятие № 47-48
март	**25**	**Основные виды движений:** захват мелких предметов пальцами ног. (2раза) прыжки с доставанием погремушки (8 раз)	Занятие № 49-50
	26	**Основные виды движений:** ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2 раза) круговые движения стопами по максимальной окружности (5 раз)	Занятие № 51-52
	27	**Основные виды движений:** ходьба скользящим шагом со сгибанием	Занятие № 53-54
		пальцев (10 сек) перепрыгивание через скамейку с одной стороны на другую, опираясь обеими руками (2 раза)	
	28	**Основные виды движений:** захват и подтягивание пальцами ног матерчатого коврика (3 раза) ходьба на наружном своде стопы и с перекатом на носок. (2 раза)	Занятие № 55-56
апрель	**29**	**Основные виды движений:** ходьба по гимнастической палке прямо и боком (3 раза) вбегание и сбегание по наклонной доске (2 раза) Подвижная игра «Запрещенное движение»	Занятие № 57-58

		(2раза)	
	30	**Основные виды движений:** ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки за спиной (2 раза) перекат стопой гимнастической палки (2 раза)	Занятие №59-60
	31	**Основные виды движений:** поворот голени внутрь и наружу (2 раза) захват пальцами ног карандаша и перекладывание его в сторону другой стопы (5 раз)	Занятие № 61-62
	32	**Основные виды движений:** прыжки с доставанием колокольчика (8 раз) ходьба по скамейке с наклонами, собирая мешочки с песком (2 раза)	Занятие №63-64
май	**33**	**Основные виды движений:** ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки (прямо и боком) (2 раза) Захват пальцами ног катушки и перекладывание её в сторону другой стопы (5 раз)	Занятие № 65-66
	34	**Основные виды движений:** перешагивание через рейки лестницы, приподнятой от земли на 20-25 см (10 сек.)	Занятие № 67-68
		стоя на скамейке, подняться на носки и опуститься на всю стопу (4 раз)	
	35	**Основные виды движений:** ходьба по скамейке, на середине присесть, выпрямиться коснуться руками скамейке, , идти дальше (2 раза) лазание по канату с помощью ног (2 раза)	Занятие № 69-70
	36	**Основные виды движений:** ходьба по скамейке на четвереньках (2	Занятие № 71-72

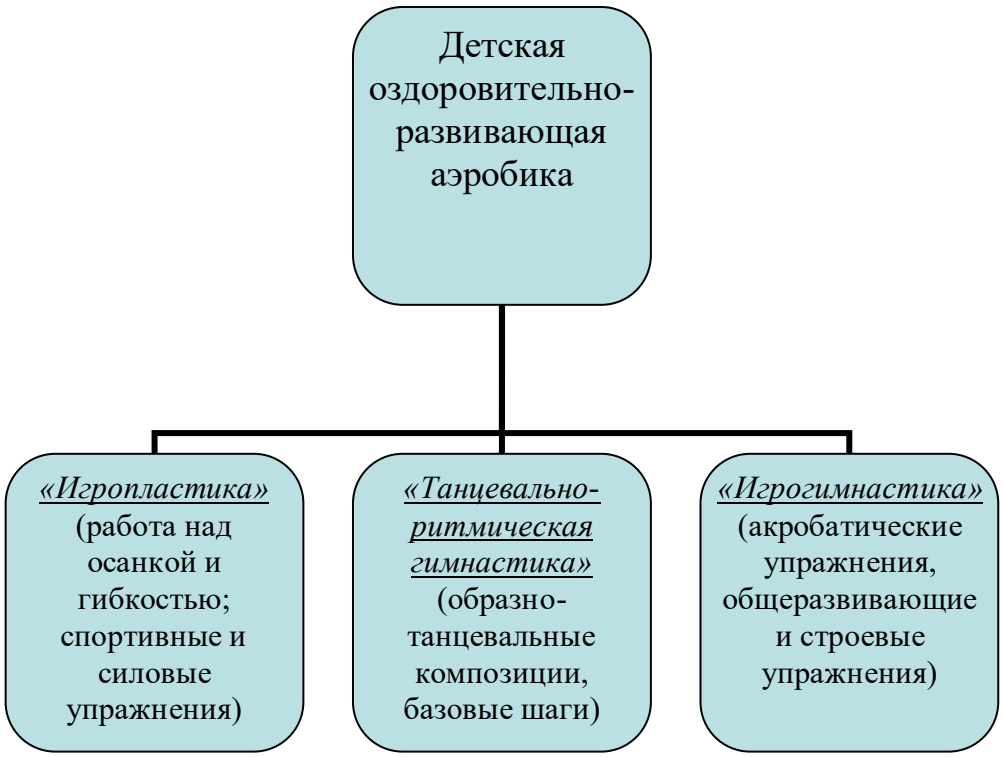
		раза) «художник» - рисование на листе бумаги карандашом зажатым пальцами ноги, держа другой ногой лист бумаги (10 сек.)	

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание Программы

Оздоровительно-развивающая программа «Baby-фитнес» направлена на всестороннее, гармоничное развитие дошкольников и рассчитана на один год углубленного обучения, т.е. для детей 6-7 лет. Дети данного возраста уже имеют базовую основу развития двигательной сферы, у них достаточно развиты двигательные умения и качества. Самое главное в этом возрасте – развитие творческих способностей, умение интерпретировать музыку в соответствии с собственной индивидуальностью.

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении (Истоки: базисная программа развития ребенка-дошкольника / Науч. ред. Л.А. Парамонова, А.Н. Давидчук, К.В. Тарасова и др. – М., 1997). В программе «Baby-фитнес» представлен основной раздел танцевально-ритмической гимнастики, также нетрадиционные виды упражнений – игропластика и игрогимнастика.



Работа с детьми по программе начинается с подобранной специальной диагностики, которая проводится в начале учебного года (сентябрь-октябрь) и в конце года (апрель-май). Цель: выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребенка (начального уровня, динамики развития, эффективности педагогического воздействия). Используется метод наблюдения за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий. **Приложение 1.** Кроме этого, разработана карта диагностики уровня музыкального и психомоторного развития детей **Приложение 2.**

Основные движения и терминология базовой

аэробики (англо-русское соответствие)

March	ходьба на месте
Walking	ходьба в продвижении
Step	шаг
Step touch	шаг в сторону
2 Step touch	два приставных шага в сторону
Chasse	приставные шаги в сторону с подскоком
Slide	скользящий шаг в сторону
Open step	открытый шаг
Grape wine	«виноградная лоза», скрестный шаг в сторону
Scoop	шаги с прыжком на две ноги (с продвижением вперед или назад)
Knee up	шаг с выносом колена вперед
Squat	полуприсед
Lunge	выпад
Skip	сгибание, разгибание ноги в коленном суставе в положении к низу (вперед-вниз, в сторону-вниз, назад-вниз)
Lou kik	свободное, «мягкое» движение ногой до полного разгибания ее вперед к низу
Pone	подскоки на опорной ноге с подниманием согнутой ноги вперед или в сторону
Pendulum	«маятник» - смена положения ног (вперед книзу, назад книзу, в сторону книзу)
Pivot turn	одноименный поворот на месте на 180° или 360°, построенный на шагах
Rivers	разноименный поворот
Turn	поворот шагами в продвижении вперед, по диагонали, в сторону, назад
Jump turn	прыжок с поворотом в продвижении вперед, в сторону, назад

Игровые занятия аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение, и проводятся в различных вариантах:

В форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25-35 мин.
Как часть занятия (продолжительность от 10 до 15 мин.)
В форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект
В показательных выступлениях детей на праздниках
В форме развлечения, досуга

Один комплекс аэробики, как полного занятия, предлагается детям в течение одного месяца и более, некоторые упражнения по мере их усвоения видоизменяются, усложняются. Замена комплексов проводится постепенно, начиная с 1-2 серий; затем постепенно обновляется комплекс целиком.

Также можно разнообразить и первый вариант, т.е. поменять фонограмму, увеличить темп исполнения. Например, темп 100 акцентов в минуту меняется на 110-120, темп 90 акцентов на 100-110;

Комплексы упражнений могут иметь различную направленность в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств:

для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
для укрепления мышц брюшного пресса;
для укрепления мышц спины и таза;
для укрепления мышц ног и свода стопы;
для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
для формирования осанки;
для развития ловкости и координации движений;
для развития способности к танцу и музыкальности;
для расслабления и релаксации как средства профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата).

При распределении упражнений дозируется физическая нагрузка, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150-160 уд./мин.

Часть занятия	Направленность	Содержание раздела	Основные упражнения	Инструкции
Подготовительная	Разминка 3-5 минут	1. Локальные (изолированные) движения частями тела	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой	Темп движения от низкого до среднего, небольшая амплитуда движений
		2.Совмещенные движения для обширных мышечных групп	Полуприседы, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками	Упражнения на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды
		3. Упражнения на гибкость	Растягивание мышц голени ("стретч"), передней и задней	Выполнять в медленном и среднем темпе в

			поверхности бедра, поясницы	положении стоя, с опорой руками о бедра
Основная	Аэробная 25 - 30 минут	1. Аэробная разминка 3 - 10 минут	Базовые элементы и усложнение движений, варианты ходьбы с движениями руками	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и в передвижении
		2. "Аэробный пик"15 - 20 минут	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями рук	Выполнение "блоков" упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений
		3. Аэробная "заминка" 2 - 3 минуты	Базовые элементы, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой рук	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений
	Снижение нагрузки "первая заминка" до 2 - х минут	1. Упражнения для всего тела	Амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра	Движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется
		1. Упражнения для мышц туловища	В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины	Выполнять от одной до трех серий по 10 - 16 повторений. Методы выполнения упражнений и длительность пауз между сериями зависят от уровня подготовленности занимающихся.
	Упражнения на		В положениях лежа упражнения на	

	силу "калистеника" 5 - 10 минут		силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра	
		3. Упражнения для мышц рук и плечевого	Варианты сгибания и разгибания рук в различных исходных положениях	
Заключительная	Снижение нагрузки "вторая заминка" 2 - 5 минут	1. Упражнения на гибкость ("глубокий стретч"), общая заминка	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голеней, мышц груди, рук и плечевого пояса	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением

Составление комплексов по программе «Baby-фитнес»

При составлении комплекса, необходимо представить целевую направленность и задачи. Технологический процесс разработки делится на несколько этапов:

1 этап - определение количества серий, соразмерности их в занятии, общего содержания (где, в каком построении, с предметами, отягощением и т.п.) составление графика-схемы комплекса.

2 этап - определение количества цепочек в каждой серии с указанием целевой направленности.

3 этап - подбор средств для каждой цепочки, выявление последовательности упражнений и соединений в каждой цепочке.

Для разработки цепочек важно обладать большим запасом движений - двигательной эрудицией. Однако, кроме этого, немаловажное значение имеет умение правильно, в логической последовательности выстроить упражнения.

При конструировании цепочек упражнений соблюдаются определенные правила:

- ✓ Начинать цепочку с несложных по своей структуре движений, не требующих особого напряжения внимания, и постепенно повышать физическую трудность исполнения.
- ✓ После этого переходить к более сложным упражнениям, требующим в большей степени затрат физических сил, и, наконец давать упражнения наиболее сложные в координационном отношении, но позволяющие уменьшить физическую нагрузку.
- ✓ Не составлять слишком сложные комбинации, однако нужно избегать и другой крайности — слишком легких и примитивных сочетание.
- ✓ В цепочках разумно чередуются простые комбинации и более сложные, с учетом возраста и подготовленности дошкольников.

- ✓ При конструировании цепочки стремиться к тому, чтобы положение тела в конце каждого упражнения служило исходным положением для выполнения последующего движения или имело с ним структурное сходство.

4 этап — составление фонограммы является одним из основополагающих факторов:

Во-первых, музыка используется только художественная, яркая, вызывающая эмоциональный отклик, как у детей, так и у взрослых. Характеризуя репертуар в целом, необходимо отметить требование к разнообразию музыкальных произведений по жанрам, стилям, исполнению и т.д.

Второй важный критерий подбора музыкального произведения - моторность звучания (физиологическое воздействие, побуждающее к движению). Это свойство ярко выражено в танцевальных мелодиях, современных песнях (В. Шаинского, Б. Савельева, А. Рыбникова и др.).

Третий критерий - доступность для двигательной интерпретации соответственно возрастным возможностям. С этой точки зрения анализируется как музыкальное произведение, так и двигательный состав упражнений.

Фиксируя количество выполненных движений за минуту (количество махов, наклонов, подскоков, выпадов и т. д.), определяется и темп музыкального сопровождения. Например, за минуту выполняется 80 круговых вращений руками стоя, ноги врозь. Это означает, что темп музыки должен быть умеренным, с 80 акцентами в минуту. В таблице ниже приведены примерные темпы музыки для различных групп движений.

По степени интенсивности различают высокоударную и низкоударную нагрузку. К высокоударной относятся: прыжки, бег в сочетании с шагами, т.е. где имеется фаза полета (обе ноги не касаются пола). При низкоударной нагрузке одна стопа находится в контакте с полом. Безударная нагрузка – шаговая нагрузка. Эти факторы учитываются при составлении игровых занятий для старших дошкольников различного уровня подготовленности.

Темп музыки и движения

Темп музыки	Кол-во акцентов	Возможные упражнения
Медленный	40-60	Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление; волнообразные движения руками, туловищем, упражнения на равновесие
Умеренный	60-90	Упражнения на растягивание, для мышц шеи, элементы психорегулирующей гимнастики, упражнения гимнастики йогов
Средний	90-120	Упражнения спортивно-гимнастического стиля (махи, наклоны, выпады, на силу), элементы джазового танца для рук, плечевого пояса, туловища, разновидности ходьбы, танцевальные шаги

Быстрый	120-14	Бег, прыжки, махи, танцевальные движения
Очень быстрый	140 и выше	Бег, подскоки, танцы типа рок-н-ролла

В работе с группами ритмической гимнастики выделяется несколько циклов:

Освоение комплекса (обучение), тренировка (втягивающий цикл, собственно-тренировочный). Обучение предшествует решению всех других задач.

Первые занятия носят обучающий характер, однако простые движения, близкие к естественным формам, например ходьба, бег, подскоки, простейшие движения руками, головой, выполняются поточным методом, сразу под музыку.

Это позволяет с первых же занятий добиваться оптимальной нагрузки и почувствовать специфику, вкус ритмической гимнастики, заключающейся в поточности и ритмичности движений.

Постепенно, в процессе освоения увеличивается тренирующий эффект занятий. Все четче просматривается его структурность, повышается интенсивность, длительность выполнения упражнений, возрастает их сложность.

Технология обучения дошкольников аэробике представлена в **Приложении 3.**

III.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Объём и реализация рабочей программы

Участники образовательного процесса:

Родители	Дети	Педагоги

Организация образовательного процесса:

Количество детей: 8
Вид группы: экспериментальный
Состав группы: постоянный
Особенности набора: свободный, по желанию детей
Форма детского объединения: кружок
Срок обучения: один год
Возраст: 6-7 лет
Группа: подготовительная
Место проведения: физкультурный зал, зал хореографии
Формы работы с детьми: групповая, индивидуальная

Количество занятий и часов по программе «Baby –фитнес»

возрастная группа	количество занятий	продолжительность занятия	количество занятий в год

подготовительная	2 раза в неделю	30 мин.	72 занятия

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

месяц	№	Развитие выносливости	Развитие скоростно-силовых качеств	Развитие гибкости	Развитие ловкости Развитие координационных способностей	Укрепление осанки. Профилактика плоскостопия	Владение мячом	Подвижная игра
сентябрь	1-2	Инструктаж: правила поведения в спортивном и тренажерном залах. Первичная диагностика						Игра сотрудничество «Познакомься – повтори»
	3-4	Бег, чередуя с ходьбой (не менее 4 пробежек по 20 секунд)	Прыжки в длину с места	Стретчинг, упражнение рыбка, березка	Ползание на четвереньках и ходьба по дорожке разной фактуры	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Кот и Мыши»
	5-6	Различные виды бега чередуя с ходьбой (3 пробежки по 25 секунд)	Прыжки на батуте	Стретчинг, упражнение рыбка, колечко, березка		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с	Знакомство с мячом, подбрасывания, ловля	Игра сотрудничество «Найди пару»

						массажными мячиками		
	7-8	Различные виды бега чередуя с ходьбой (5 пробежек по 25 секунд)	Прыжки через препятствие с разбега высота 20 см	Стретчинг, упражнение рыбка колечко,	Лазание по гимнастической стенке.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра соревнование «Кто быстрее»
	9-10	Непрерывный бег равномерным темпом 1 минуту	Прыжки на батуте	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка,		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом подбрасывание, отбивания, прокатывания	Игра психофизической разгрузки «Цапля и лягушки»
октябрь	**11-12**	Бег с изменением темпа 10 секунд через 20 секунд (3-4 повтора)	Прыжки с разбега через горизонтальное препятствие (планка выс.15 см)	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Ловишки»
	13-14	Непрерывный бег умеренным темпом 1 минуту + 1 минуту через 3 минуты	Прыжки на батуте	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко	Подготовительные упражнения к кувырку. Группировка в положении сидя, стоя	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом подбрасывание, отбивания, прокатывания	Игра психофизической разгрузки «Наседка и цыплята»

		восстановления ходьбой						
	15-16	Непрерывный бег умеренным темпом 1,5 минуты	Метания набивного мешочка в даль (Знакомство с техникой)	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Два мороза»
	17-18	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты	Прыжки на батуте	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом подбрасывание, отбивания, ведение мяча баскетбольным способом, бросок	Игра сотрудничество «Невод»
ноябрь	**19-20**	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат,	Лазание по наклонной лестнице. Сохранение	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс		Игра соревнование «собачки»

	21-22	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой	Прыжки с разбега через горизонтальное препятствие (планка выс.20см)	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Дед Мазаль»
	23-24	Бег с изменением темпа 10 секунд через 20 секунд (4-5 повторов)	Прыжки на одной ноге через препятствия, 3-4 прыжка каждой ногой	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко	Подготовительные упражнения к кувырку. Группировка в положении сидя, стоя	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»
	25-26	Непрерывный бег ускоренным темпом 30 секунд + 1 минуту умеренным темпом через 3 минуты восстановления	Прыжки на батуте	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Владение мячом подбрасывание, отбивания, ведение мяча клюшкой	Игра психофизической разгрузки «Снежки»

		ходьбой							
декабрь	**27-28**	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Кувырок вперед.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.	Владение мячом подбрасывание, отбивания, ведение мяча клюшкой	Игра сотрудничество «Невод»
	29-30	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1,5 минуту через 2 минуты восстановления ходьбой	Метания набивного мешочка в даль	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Кувырок вперед	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Два мороза»
	31-32	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты	Запрыгивание на возвышенную поверхность. Спрыгивания.	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.	Владение мячом подбрасывание, отбивания, Передача в парах	Игра психофизической разгрузки «Кот и Мыши»

			Смягчение приземления					
	33-34	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1,5 минуту через 2 минуты восстановления ходьбой	Прыжки на батуте	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Лазание по шведской стенке висы на руках.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра соревнование «собачки»
январь	**35-36**	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (4-5 повторов)	Метания набивного мешочка в цель	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом подбрасывание, отбивания, Передача в парах.	Игра психофизической разгрузки «Цапля и лягушки»

	37-38	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту ускоренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой	Прыжки в длину с места	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками	Лазание по шведской стенке. Вис на канате. Постановка ног.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра сотрудничество «Найди пару»
	39-40	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты	Прыжки на батуте	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом по прямой, удар по мячу.	Игра активизации двигательного творчества «Покажи движение»
февраль	**41-42**	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (4-5 повторов)	Прыжки с разбега через барьеры выс.20см	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками. Упражнение шпагат, складочка.	Лазание по шведской стенке. Вис на канате. Постановка ног. Подтягивание ног.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.		Игра « Удочка»

	43-44	Непрерывный бег умеренным темпом 3 минуты	Прыжки на батуте	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, удар по мячу.	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»
	45-46	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту ускоренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой	Запрыгивание на возвышенную поверхность. Спрыгивания. Смягчение приземления	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»
	47-48	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 20 секунд	Прыжки на одой ноге (3-4 на каждой ноге) через препятствие.	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Кувырок вперед	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Гуси-лебеди»

март	**49-50**	Непрерывный бег умеренным темпом 3 минуты	Прыжки на батуте	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, удар по мячу.	Игра психофизической разгрузки «Кукушонок»
	51-52	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты + 1,5 минуту через 2 минуты восстановления ходьбой	Выпрыгивания из приседа (лягушка) с продвижением вперед 5 метров.	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра сотрудничество «Найди пару»
	53-54	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 30 секунд		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, передачи мяча	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»
	55-56	Непрерывный бег равномерным темпом 4 минуты		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по веревочной лестнице. Вис на руках.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для		Игра психофизической разгрузки «Кот и Мыши»

						укрепления мышц стопы с массажными мячиками		
	57-58	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом по прямой, удар по мячу.	Игра активизации двигательного творчества «Покажи движение»
апрель	**59-60**	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (4-5 повторов)	Прыжки с разбега через барьеры выс.20см	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками. Упражнение шпагат, складочка.	Лазание по шведской стенке. Вис на канате. Постановка ног. Подтягивание ног.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.		Игра психофизической разгрузки «Дед Мазай»
	61-62	Непрерывный бег умеренным темпом 3 минуты		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, удар по мячу.	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»

	63-64	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту ускоренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой	Запрыгивание на возвышенную поверхность. Спрыгивания. Смягчение приземления	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»
	65-66	Непрерывный бег равномерным темпом 4 минуты	Выпрыгивания из приседа (лягушка) с продвижением вперед 5 метров.	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра сотрудничество «Невод»
май	**67-68**	Непрерывный бег умеренным темпом 3 минуты		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, удар по мячу.	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»

69-70	Непрерывный бег равномерным темпом 5 минут		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Кувырок вперед. Лазание по наклонной лестнице. Сохранение равновесия при ходьбе по возвышенной поверхности.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Дед Мазай»
71-72			Итоговая диагностика				Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»

3.2. Формы и методы работы с детьми

Общепедагогические методы работы с детьми:

Наглядные: показ движения, слуховые ориентиры и зрительные, имитация.

Словесные: название шагов, объяснение, команды, анализ действия, оценка, инструкции

Практические: выполнение упражнений в связках и композициях, с различным музыкальным темпом.

Методы построения танцевальных комбинаций в аэробике:

Структурный – это последовательное разучивание и усвоение движений. При этом используются специально подготовленные хореографические связки, состоящие из аэробных шагов, повторяющиеся в определенном порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

Метод музыкальной интерпретации связан с характером движений и музыки. Движения сочиняются, как стихи к музыке. Например, в первом куплете 2 предложения на 16 счетов, тогда и движения должны составлять 2 по 16 счетов.

Метод усложнения обеспечивает переход от простых движений и упражнений к более сложным.

Метод сходства помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.

Метод блоков, при его использовании движения не складываются из составных частей, а объединяются в блоки по мере усвоения.

Фристайл – свободное повторение и выполнение движений под музыку.

Условия дифференцированного подхода к обучению

Организация учебно-оздоровительного процесса предполагает применение индивидуально-дифференцированного и личностно-ориентированного подхода к обучению детей 6-7 лет оздоровительной аэробике.

Индивидуально-дифференцированный подход реализуется в зависимости от уровня физической подготовленности (высокий, средний, низкий), физического развития (группа и индекс здоровья, антропометрические данные, темп прироста, гармоничность телосложения) детей путем использования на разных этапах обучения:

- Дозировки физической нагрузки при подборе музыки (количество тактов в минуту), количества повторений, амплитуды движений.
- Постепенного увеличения в игровых занятиях разнообразных танцевальных движений.

Психолого-педагогическое сопровождение детей

Заключается в учете особенностей психологического возраста, индивидуальных возможностей и способностей, темперамента, характера ребенка. Согласно рекомендациям педагога-психолога проводится психогимнастика, релаксационные упражнения, этюды и т.п.

При выполнении психогимнастических упражнений соблюдается принцип чередования и сравнение противоположных по характеру движений:

- напряженных – расслабленных
- резких – плавных
- частых – медленных
- дробных – цельных
- вращение тела и прыжков

3.3. Условия реализации Программы

Материально-технические условия:

Для реализации программы не требуется дорогостоящего оборудования, используются следующий материал: индивидуальные коврики, гантели, мягкие игрушки, мячи-фитбол. Также для проведения игровых занятий необходимо разнообразное музыкальное сопровождение (музыкальный центр, фонотека детских и зарубежных песен).

Мотивационные условия:

Для формирования мотивации используется тактика одобрения, поощрения и похвалы. Также предусматривается разнообразие действий, игровых танцевальных связок и комплексов:

- Выполнение базовых шагов и танцевальных движений имитационного характера под низкоударный музыкальный ритм и знакомые детям песни.
- Движение ног с последующим включением движений рук.
- Поэтапное разучивание: связка – композиция – танец.

3.4. Работа с родителями и педагогами

Главный момент в контексте «семья – дошкольное учреждение» – личное взаимодействие педагогов и родителей по поводу трудностей и радостей, успехов и неудач, сомнений и размышлений в процессе воспитания каждого ребенка. Неоценима помощь друг другу в понимании ребенка, в решении его индивидуальных проблем, в оптимизации его развития.

В дошкольном учреждении используются разные формы и методы педагогического просвещения родителей в области оздоровления дошкольников, как утвердившиеся в этой области, так и новаторские, нетрадиционные: родительские собрания, беседы, консультации, анкетирование, дни открытых дверей, круглые столы, организация деловых игр, регламентированные дискуссии, обмен родительским опытом др.

План работы с родителями по оздоровлению старших дошкольников

Месяц	Виды и формы работы
Сентябрь	Ознакомление родителей с оздоровительно-развивающей программой «Baby -фитнес», анкетирование
Октябрь	Родительское собрание «Что может ритмическая гимнастика?»
Ноябрь	Консультация «Детский фитнес»
Декабрь	Оформление фотовыставки «Моя семья занимается спортом»
Январь	Круглый стол «Физкультура и здоровье»
Февраль	Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»
Март	Беседа «Как предупредить болезнь»
Апрель	Семинар-практикум «Взаимное сотрудничество ДОУ и семьи по оздоровлению дошкольников»
Май	Совместный праздник «Любим спортом заниматься»

Консультации и рекомендации для родителей представлены в **Приложении 4.**

Работа с педагогами ДОУ состоит не только в знакомстве с новаторскими идеями, разработанными программами, но и в использовании существующего опыта работы для повышения своей квалификации и применения на практике. Происходит перестройка мышления всех субъектов образовательной деятельности на здоровый образ жизни; пополнение багажа теоретических знаниями и современными здоровьесберегающими технологиями; овладение оздоровительными системами в области физической культуры; приобретение и закрепление практических навыков здорового образа жизни (утренняя гимнастика, гимнастика после сна, водные закаливающие процедуры, регулярные прогулки, организация и проведение подвижных игр, выполнение дыхательных и логоритмических упражнений и т.п.).

План работы с педагогами по оздоровлению старших дошкольников

Месяц	Виды и формы работы
Сентябрь	Ознакомление педагогов с оздоровительно-развивающей программой «Baby -фитнес», утверждение на Совете педагогов
Октябрь	Тематическая выставка «Основы здорового образа жизни и безопасности детей»
Ноябрь	Консультация «Музыка и движение»
Декабрь	Составление фотоколлажа «Быть здоровыми хотим!»
Январь	Круглый стол «Физкультура и здоровье»
Февраль	Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»
Март	Открытое занятие «Вот как мы умеем!»
Апрель	Семинар-практикум «Взаимное сотрудничество ДОУ и семьи по оздоровлению дошкольников»
Май	Совместный праздник «Любим спортом заниматься»

IV. ЛИТЕРАТУРА

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду. – М., 2003.
2. Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений / Под ред. В.П. Зинченко. – М., 1997.
3. Буренина А.И. Ритмическая пластика для дошкольников. Учебно-методическое пособие по программе А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика». – СПб, 1994.
4. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. М., 1996.
5. Выготский Л.С. Детская психология / Собр. соч. – Т.4. – М., 1984.
6. Герасимова Е., Романенко И. Аэробика для малышей. // Физкультура и спорт. 1996, №9.
7. Затеплинский С. Танец: музыкально-двигательные упражнения в детском саду. / Сост. Е.П. Раевская, С.Д. Руднева и др. – М., 1991.
8. Иваницкий А.В., Иванова О.А., Матов В.В. Ритмическая гимнастика на ТВ. – М., 1989.
9. Колесникова С.В. Детская аэробика: методика, базовые комплексы / С.В. Колесникова. – Ростов н/Д., 2005.
10. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Ритмические упражнения, хореография и игры. – М., 1990.
11. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий. – М., 2001.
12. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М., 1989.
13. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. В 2-х томах. Том 1. Теория и методика. М., 2002.
14. Лифиц И.В. Ритмика. – М., 1999.
15. Луговская А.Е. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М., 1991.
16. Музыка и движение (упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет), автор-составитель С.И. Бекина, Т.П. Ломова, Е.Н. Соковнина. – М., 1984.
17. Музыкально – двигательные упражнения в детском саду./ Сост. Е.Раевская, С. Руднева, Г.Соболева и др. – М., 1991.
18. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М., 2002.
19. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. Теория и методика преподавания аэробики // Методические материалы. - Киев, 1998.
20. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М., 1986.
21. Ротерс Т.Т. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М., 1998.
22. Руднева С.Д., Пасынкова А.В. Опыт работы по развитию эстетической активности методом музыкального движения. // Психологический журнал №3, 1982.
23. Руднева С.Д., Фиш Э.М. Музыкальное движение. – СПб, 2000.
24. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М., 2002.
25. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. – М., 1997.
26. Сиднева Л.В. Фанданс-аэробика. – М., 1997.
27. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. / Под ред. С.О. Филипповой – СПб, 2005.
28. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания. – М., 2005.
29. Столбова Т.Г., Иванова О.А. Построение танцевальных комбинаций в аэробике. – М., 1989.
30. Теория и методика физической культуры дошкольников. / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева – СПб, 2008.

31. Фабион Э.М. Ритмическая гимнастика. – Киев, 1990.
32. Филиппова Ю.С. Оздоровительная аэробика. – Новосибирск, 1995.
33. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб., 2003.
34. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М., 1991.
35. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2001.

РЕЦЕНЗИЯ
на программу «*Baby – фитнес*»

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и особенно детей дошкольного возраста. Полноценное физическое и психическое здоровье ребенка зависит полностью от взрослых – родителей, педагогов, от их профессиональной подготовки, и в частности, от ответственного отношения к проведению физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении.

На основе всестороннего анализа научно-теоретический литературы, собственного многолетнего педагогического опыта работы с детьми дошкольного возраста, автором разработана оздоровительная программа по детской аэробике «Baby – фитнес». Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами построения программы (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.), предусмотрены и специальные, которые выражают специфические закономерности физической подготовленности детей: всестороннее и гармоническое развитие личности; непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха; цикличное построение игровых занятий и т.п.

В работе нашли отражения элементы развивающего обучения, которые заключаются в сочетании игровой и творческой деятельности детей, их умении самовыражать себя в музыкальной и двигательной сферах. При составлении комплексов автор стремился к тому, чтобы двигательные упражнения были нестереотипными, логичными, целесообразными и, конечно, максимально выразительными, побуждали бы к дальнейшему творчеству, были интересными и оригинальными.

Программа является универсальной в работе с детьми в условиях ДОУ. Музыкально-ритмические композиции, игровые упражнения могут быть включены в различные игры-занятия, развлечения, праздники, утреннюю и бодрящую гимнастику.

Положительным является подобранный диагностический материал, критерии оценки по выявлению начального уровня музыкального и психомоторного развития ребенка динамики развития, эффективности педагогического воздействия. Также предусмотрены права и возможности реализовывать интересы участников педагогического процесса – педагогов, родителей. Таким образом, программа «Baby-фитнес» может быть рекомендована для внедрения в образовательный процесс ДОУ.

Рецензент:
кандидат педагогических наук по специальности
13.00.07. – «Теория и методика дошкольного образования»,
Почетный работник общего образования РФ, Кузнецова Л.Т.

Кузнецова Лариса Тамирьяновна
Кандидат педагогических наук