

ПРИНЯТА:
Педагогическим советом
МАДОУ «Детский сад № 124»
Протокол № 1 от
«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА:
приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад № 124»
№ 18/2 от «31» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ «СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ»**

Возрастная категория – 5-7 лет
Срок реализации программы – 2 года

Разработчик: Скютт Ольга Николаевна

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка к дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе «Спортивные танцы»	3
1.1. <i>Направленность</i>	3
1.2. <i>Новизна программы</i>	3
1.3. <i>Актуальность программы</i>	3
1.4. <i>Педагогическая целесообразность программы</i>	4
1.5. <i>Цель программы</i>	4
1.6. <i>Задачи дополнительной образовательной программы</i>	5
1.7. <i>Отличительные особенности программы</i>	5
1.8. <i>Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы</i>	6
1.9. <i>Сроки реализации программы (продолжительность, этапы)</i>	6
1.10. <i>Формы и режим занятий</i>	6
1.11. <i>Ожидаемые результаты и способы их проверки</i>	6
1.12. <i>Формы подведения итогов реализации образовательной программы</i>	8
2. Учебный план дополнительной образовательной программы	8
2.1. <i>Учебный план</i>	8
2.2. <i>Формы организации занятий</i>	9
2.3. <i>Общая структура и методика проведения занятий</i>	9
3. Содержание образовательной программы	11
3.1. <i>Учебно-тематический план</i>	11
3.2. <i>Содержание образовательной программы</i>	14
4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.	19
5. Описание условий для реализации программы	22
6. Работа с родителями	22
7. Результаты апробирования программы	23
Литература	23
Приложение	25

1. Пояснительная записка к дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе «Спортивные танцы»

1.1. Направленность.

Образовательная программа "Спортивные танцы" – спортивно-оздоровительной направленности. Она способствует увеличению двигательной активности детей и помогает им овладевать осознанными двигательными действиями.

1.2. Новизна программы.

Новизна и оригинальность программы состоит:

- в продуктивном внедрении в образовательный процесс здоровьесберегающих и оздоровительных технологий;
- в комплексном воздействии различных видов двигательной активности, с целью развития у детей мотивации к двигательной активности и совершенствования физических и спортивных показателей;
- в раскрытии творческого потенциала личности;
- в социализации личности в коллективе и развития гармоничной личности в условиях сотворчества в детском коллективе.

1.3. Актуальность программы.

В последнее время приоритетным направлением дошкольного образования стала физкультурно-оздоровительная работа. Это вызвано целым рядом объективных причин: слабое здоровье детей; недостаточная организация профилактики заболеваний, отсутствие положительного примера по соблюдению здорового образа жизни для детей со стороны родителей; в условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей.

На современном этапе развития система физкультурного образования детей дошкольного возраста требует инновационных изменений. Увеличился спрос родителей на дополнительные образовательные услуги. Результаты анкетирования родителей воспитанников МБДОУ «Детский сад № 124» г. Череповца подтвердили повышенный спрос на дополнительную образовательную услугу по физическому воспитанию.

Оптимизировать работу в данном направлении можно с помощью различных оздоровительных методик и технологий, т.к. доказано, что систематические занятия дошкольников физическими упражнениями, планомерное повышение нагрузок при текущем медико-педагогическом контроле дают устойчивое повышение двигательной активности, помогают противостоять всевозможным заболеваниям.

Одной из эффективных форм повышения двигательной активности детей являются спортивные танцы, которые являются сегодня одним из лидеров мирового спортивного движения.

Актуальность использования занятий спортивными танцами в следующем:

1. Занятия спортивными танцами обеспечивают оптимальную физическую нагрузку, способствуют психологическому здоровью личности, помогают эмоционально «разрядиться».

2. Спортивные танцы развивают двигательную подготовленность детей к школе и позволяют легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

3. Занятия спортивными танцами, органично соединяющими в себе танцевальные и игровые упражнения, повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем; развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений; развивают творческое воображение; подготавливают к здоровому образу жизни.

С целью расширения двигательного режима воспитанников, повышения функциональных возможностей детского организма, развития творческих проявлений детей, а также для удовлетворения запроса родителей на дополнительную образовательную услугу по физическому воспитанию в дошкольном учреждении организована секция, в основе которой лежит дополнительная образовательная программа спортивно-оздоровительной направленности «Спортивные танцы».

1.4. Педагогическая целесообразность программы.

Занятия спортивными танцами развивают концентрацию внимания, музыкальность, чувство ритма и пространства, развивают чувство уверенности в себе и повышают самооценку, способствуют расслаблению и ощущению хорошего самочувствия, вызывают эмоциональную разрядку. Регулярно посещая занятия, ребёнок становится более дисциплинированным, учится работать в коллективе и внимательно относиться к окружающим. У дошкольников развиваются необходимые качества для общения в группе: эмоциональная устойчивость, самостоятельность, смелость, уверенность в себе, самоконтроль, адекватная самооценка.

Разнообразные систематические занятия, проводимые под ритмичную и эмоциональную музыку, органично соединяют в себе танцевальные и игровые упражнения, которые дети могут выполнить без видимых затруднений. Это делает занятия привлекательными и позволяет не только подготовить детей к здоровому образу жизни, но и развивает их творческое воображение, способствует весёлому общению занимающихся в группе.

1.5. Цель программы - мотивация детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни посредством овладения основами спортивных танцев, содействие самореализации воспитанников в творческих видах деятельности, развитие физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

1.6. Задачи дополнительной образовательной программы.

Основные задачи - обогащать двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями, использовать их в качестве средств укрепления здоровья; совершенствовать функциональные возможности организма; развивать основные двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, координационные способности.

Оздоровительные задачи - содействовать укреплению и сохранению здоровья детей, нормального физического и психического развития; укреплять опорно-двигательный аппарат (формирование правильной осанки, укрепление мышц стопы и голени); формировать ценностное отношение к своему здоровью.

Образовательные задачи - формировать технику выполнения упражнений, навыки выразительности, пластичности, грациозности движений; формировать умение согласовывать свои движения с музыкой; развивать чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания; развивать индивидуальные способности.

Воспитательные задачи - воспитывать потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями; содействовать воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях, умению анализировать свои действия и действия товарищей; развивать позитивное отношение к движению, привлечение дошкольников к увлекательному миру фитнеса, музыки и здорового образа жизни.

1.7. Отличительные особенности программы.

В основу программы «Спортивные танцы» положены нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки по аэробике.

Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проводятся с использованием разных видов фитнес-аэробики (базовой аэробики, танцевальной аэробики, фитбол-гимнастики, стретчинга, силовой аэробики) и других оздоровительных технологий и методик (детской йоги, ритмической гимнастики, дыхательной гимнастики, шейпинга, релаксирующей гимнастики), а также с использованием танцевальных элементов современной хореографии.

Комплексы занятий разработаны с учетом возрастных и функциональных возможностей детей и варьируются с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка (упрощение или усложнение). При выборе также учитываются желания самих детей, их инициатива и активность.

Использование разнообразных средств, методов и форм проведения практических занятий позволяет добиться реализации творческого потенциала воспитанников. Воспитанники находят применение полученным умениям и навыкам в различных соревнованиях, фестивалях и конкурсах.

1.8. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы.

Программа предложена для реализации инструктором по физической культуре с детьми старшего дошкольного возраста - с 5 до 7 лет.

1.9. Сроки реализации программы (продолжительность, этапы)

Решением педагогического совета ежегодно устанавливаются сроки реализации общеобразовательной программы дополнительного образования «Спортивные танцы». В связи с этим реализация программы осуществляется в течение одного учебного года с 01 сентября по 31 мая и рассчитана на 1-2 года обучения.

1.10. Формы и режим занятий.

Основной формой организации занятий секции являются групповые тренировки с использованием различного оборудования. На занятиях предусмотрена работа в малых группах, парах, тройках и индивидуальная работа. В процессе работы также используются: игровые беседы с элементами движения, подвижные игры, эстафеты, мини-соревнования, пантомимы-сочинения, творческие отчеты, фотовыставки, открытые занятия для родителей, участие в показательных выступлениях, в соревнованиях и отчетных концертах.

Программа предусматривает один академический дополнительный час в неделю. Продолжительность непосредственно образовательной деятельности 20-35 минут, в зависимости от возраста детей.

Режим занятий

Таблица № 1

День недели	Время	Возрастная группа
Вторник	15.05 – 15.35	старшая группа
	16.25 – 17.00	подготовительная к школе группа

1.11. Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Ожидаемый результат - программа предусматривает формирование у детей знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

Дети должны знать и понимать - правила безопасного поведения; правила выполнения базовых движений и элементов трудности; смысл спортивной терминологии; визуальные и голосовые команды педагога; основные понятия музыкальной грамоты (характер, ритм, темп, тихо - громко, слитно - отрывисто, сильная доля, фраза); особенности содержания современных направлений фитнеса.

Дети должны уметь - контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку; освоить базовые элементы аэробики (основные шаги) и шаги аэробики в сочетании с различными движениями рук; выполнять аэробные комплексы синхронно и согласовывать свои движения с ритмом и темпом музыки; уметь свободно выполнять перестроения на основе композиций и находить свое место в

зале; самостоятельно исполнять знакомые связки и комбинации; соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки; использовать современный спортивный инвентарь и оборудование; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности, повседневной жизни.

Способы проверки результатов обучения:

- постоянный визуальный контроль (в любом виде деятельности),
- тесты-практикумы - проводятся после обучения новым движениям (см. приложение №1),
- участие в соревнованиях – 2-3 раза в год.

В целях объективного определения перспективности занимающихся спортивными танцами детей и своевременного выявления недостатков в их подготовке тестирование занимающихся проводится:

- начальное тестирование – сентябрь;
- итоговое тестирование - май;
- тесты – практикумы – в течение всего периода обучения, включаются в комплексы занятий.

В процессе обследования все дети находятся в равных условиях. На основании полученных результатов проводится сравнительный анализ динамики двигательной подготовленности детей. В таблице представлены виды контрольных упражнений, используемых при начальном и итоговом тестировании для выявления степени подготовленности.

Контрольные упражнения

Таблица № 2

Упражнения	Методические указания
Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительные нарушения каждого требования - 0,5 балла; значительные -1 балл; недодержка 1 счета -1 балл.
Мост держать 3 сек.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, плечи перпендикулярны полу. За неуверенность, нарушение равновесия, неуверенный выход в мост сбавки от 0,5 до 1 балла.
Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	Руки, ноги прямые. Оценивается по количеству выполненных упражнений.
Стойка на носке одной, другая согнута вперед под прямым углом, руки вверх наружу.	Упражнение выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности стойки. Секундомер останавливается в момент нарушения равновесия (опускание на пятку, схождение с места, подскоки).
Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 сек.	При выполнении равновесия носок свободной ноги удерживать максимально высоко. За нарушение осанки, отсутствие необходимой выворотности -0,5 балла.

Бег на 20 метров.	Засчитывается лучший результат.
Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами.	Засчитывается лучший результат.
Сгибание рук и разгибание в упоре лежа.	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90°, туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.
Складывание из положения лежа на спине за 1 мин.	Руки, ноги прямые, носки оттянуты, ноги поднимать одновременно с руками. Оценивается по количеству выполненных упражнений.
Танцевальная подготовка	Комбинация 2x8 счетов с использованием базовых шагов аэробики.

1.12. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- выступления детей на массовых праздниках в дошкольном учреждении «День рождения детского сада», «Выпускной бал», праздник, посвященный 9 мая;
- выступления детей на городских спортивных праздниках и фестивалях по оздоровительной аэробике «Радуга детства», «Движение», «Счастливое детство»;
- «Дни открытых дверей» для родителей;
- размещение информации на сайте детского сада;
- фотовыставки;
- демонстрация работы кружка для педагогов города.

2. Учебный план дополнительной образовательной программы.

2.1. Учебный план программы реализуется через специально организованные занятия, которые проводятся 1 раз в неделю. Расписание занятий составляется и утверждается администрацией с учетом наиболее благоприятного режима для воспитанников, их возрастных особенностей, возможностей использования зала.

Учебный план

Таблица № 3

Возраст	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
Старшая группа	1 раз в неделю	4	36
Подготовительная к школе группа	1 раз в неделю	4	36
Итого:			72

2.2. Формы организации занятий:

- фронтальная – работа со всей группой;

- в малых группах – работа в парах, тройках;
- индивидуальная.

2.3. Общая структура и методика проведения занятий.

Занятия строятся в соответствии с традиционной структурой построения комплексов классической аэробики и делятся на три основных части:

Подготовительная часть занятия - вводит детей в работу и подготавливает к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. В содержание входят строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, лёгкий бег, прыжки на месте и в продвижении, приставные шаги, марш на месте, полуприседания, упражнения ритмической гимнастики, дыхательные упражнения, стретчинг с маленькой амплитудой движений.

Основная часть занятия - задача основной части занятия – овладение специальными навыками, которые содействуют освоению спортивных танцев. В эту часть входят упражнения всех степеней интенсивности, с большей амплитудой – подъем коленей, подскоки, бег, прыжки, танцевально-ритмические движения с работой крупных мышц, сюжетно-ролевые упражнения; упражнения футбол-гимнастики, шейпинга, детской йоги.

Заключительная часть занятия - задача этой части занятия – завершить работу постепенным снижением нагрузки и привести детей в более спокойное состояние. Основные упражнения – медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания, танцевальные упражнения низкой интенсивности, дыхательные упражнения, стретчинг, игры малой подвижности, релаксирующая гимнастика.

Структура занятия

Таблица № 4

Направленность и продолжительность части занятия	Зона воздействия и направленность упражнений	Основные упражнения	Указания
1. Подготовительная часть			
1.Разминка, разогревание 3-5 мин.	1. Локальные (изолированные) движения частями тела; 2. Совмещения; 3. Движения для обширных мышечных групп.	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой; полуприседы, выпады, движение туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками.	Используется низкий и средний темп движений, с небольшой амплитудой.
2.Стретчинг-упражнения на	Изолированные движения для мышц	Растягивание мышц голени, передней и	Выполнять в медленном и

гибкость <i>до 5 мин.</i>	бедра и голени.	задней поверхности бедра, поясницы.	среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений.
2. Основная часть			
1.Аэробная часть <i>12-15 мин.</i>	1.Аэробная разминка <i>3 мин.</i>	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками.	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях.
	2. «Аэробный пик» <i>7-10 мин.</i>	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками, упражнения фитбол-гимнастики.	Выполнение сочетаний – «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки, амплитуды и интенсивности движений.
	3. Первая аэробная «заминка» <i>2-3 мин.</i>	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками; сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра.	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений; движения сочетаются с дыханием, темп движений
2.Упражнения на полу (фитнес) <i>3-5 мин.</i>	1.Упражнения для мышц туловища, бедра	В положениях лежа упражнения на силу и выносливость мышц брюшного пресса и спины.	Выполнять от 1 до 3 серий по 5-8 повторений движений, в зависимости от уровня подготовленности.
	2.Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях.	Можно использовать упражнения с утяжелителями.
3. Заключительная часть			

«Вторая заминка» - «остывание» Снижение нагрузки <i>2-5 мин.</i>	Упражнения на гибкость, «общая заминка».	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса. Дыхательная гимнастика. Релаксирующая гимнастика. Подвижные игры.	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.
----------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------

3. Содержание дополнительной образовательной программы.

3.1. Учебно-тематический план включает 7 тематических блоков:

- 1 Блок. Теоретическая подготовка.
- 2 Блок. Общая физическая подготовка.
- 3 Блок. Специальная техническая подготовка.
- 4 Блок. Хореографическая подготовка.
- 5 Блок. Восстановительные мероприятия.
- 6 Блок. Подвижные игры.
- 7 Блок. Подготовка к выступлениям.

Также в учебно-тематический план включены диагностические занятия и внесекционные мероприятия.

Учебно-тематический план (возрастная категория 5-6 лет)

Таблица № 5

Период	Тематические блоки	Всего часов	В том числе		Контрольные мероприятия
			теория	практика	
Сентябрь-октябрь	Выявление уровня физической подготовленности: - начальный	1		1	Контрольное тестирование
	1. Теоретическая подготовка:				
	Техника безопасности на занятиях	0.5	0.5		
	Основы базовых знаний по аэробике	1.5	1.5		
	Запрещенные упражнения	0.5	0.5		
Основы музыкальной грамоты	0.5	0.5			

Сентябрь-апрель	2. Общая физическая подготовка: (начальное обучение: строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; упражнения на осанку, равновесие и ориентацию в пространстве; упражнения из других видов спорта) Комплекс «Занимательная йога» № 1 Комплекс «Занимательная йога» № 2 Комплекс ритмической гимнастики «Звонкий мяч» Комплекс ритмической гимнастики «Веселая резинка»	2 2 1 1		2 2 1 1	Тесты-практикумы	
	3. Специальная техническая подготовка: (углубленное обучение основным базовым шагам аэробики, упражнения для увеличения амплитуды и гибкости; упражнения для скоростно-силовых качеств; стретчинг) Базовый комплекс по аэробике № 1 Базовый комплекс по аэробике № 2 Базовый комплекс по аэробике № 3 Базовый комплекс по аэробике № 4 Комплекс фитбол-гимнастики № 1 Комплекс фитбол-гимнастики № 2	2 2 2 2 2 2		2 2 2 2 2 2	Текущий контроль	
	4. Хореографическая подготовка: (танцевальная аэробика; современная хореография; ритмическая гимнастика) Танцевальная анимация «Медвежата» Танцевальная анимация «Крокодильчик»	2 2		2 2	Творческие отчеты	
	5. Восстановительные мероприятия: (самомассаж) Релаксирующая гимнастика Дыхательная гимнастика	1 1		1 1		
	6. Подвижные игры	2		2		
	Март-май	7. Подготовка к выступлениям: Показательная программа «Попкорн»	2		2	Открытые занятия
		Выявление уровня физической подготовленности: - итоговый	1		1	Контрольное тестирование
		Внесекционные мероприятия: Участие в соревнованиях Показательные выступления Открытые занятия				
		Итого:	36	3	33	

Учебно-тематический план (возрастная категория 6-7 лет)

Таблица № 6

Период	Тематические блоки	Всего часов	В том числе		Контрольные мероприятия
			теория	практика	
Сентябрь-октябрь	Выявление уровня физической подготовленности: - начальный	1		1	Контрольное тестирование
	1. Теоретическая подготовка: Техника безопасности на занятиях	0.5	0.5		
	Основы базовых знаний по аэробике	1.5	1.5		
	Запрещенные упражнения	0.5	0.5		
	Основы музыкальной грамоты	0.5	0.5		
Сентябрь-апрель	2. Общая физическая подготовка: (начальное обучение: строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; упражнения на осанку, равновесие и ориентацию в пространстве; упражнения из других видов спорта) Комплекс «Занимательная йога» № 1	2		2	Тесты-практикумы
	Комплекс «Занимательная йога» № 2	2		2	
	Комплекс ритмической гимнастики «Звонкий мяч»	1		1	
	Комплекс ритмической гимнастики «Веселая резинка»	1		1	
	3. Специальная техническая подготовка: (углубленное обучение основным базовым шагам аэробики, упражнения для увеличения амплитуды и гибкости; упражнения для скоростно-силовых качеств; стретчинг) Базовый комплекс по аэробике № 1	2		2	Текущий контроль
	Базовый комплекс по аэробике № 2	2		2	
	Базовый комплекс по аэробике № 3	2		2	
	Базовый комплекс по аэробике № 4	2		2	
	Базовый комплекс по аэробике № 5	2		2	
	Базовый комплекс по аэробике № 6	2		2	
	Комплекс фитбол-гимнастики № 1	2		2	
	Комплекс фитбол-гимнастики № 2	2		2	
	4. Хореографическая подготовка: (танцевальная аэробика; современная хореография; ритмическая гимнастика) Танцевальная анимация «Пицца»	1		1	Творческие отчеты
	Танцевальная анимация «Поппури»	2		2	
5. Восстановительные мероприятия: (самомассаж) Релаксирующая гимнастика	1		1		
Дыхательная гимнастика	1		1		

	6.Подвижные игры	2		2	
Март-май	7.Подготовка к выступлениям: Показательная программа «Шоколад»	2		2	Открытые занятия
	Выявление уровня физической подготовленности: - итоговый	1		1	Контрольное тестирование
	Внесекционные мероприятия: Участие в соревнованиях Показательные выступления Открытые занятия				
	Итого:	36	3	33	

3.2. Содержание дополнительной образовательной программы.

Блок №1. Теоретическая подготовка.

1. Тема «Техника безопасности на занятиях» - знакомство с правилами поведения во время занятий, с правилами использования дополнительного оборудования.
2. Тема «Основы базовых знаний по спортивным танцам» - знакомство с историей создания секции «Спортивные танцы», с её традициями, с достижениями коллектива. Просмотр видео с прошедших соревнований, фотографии воспитанников секции. Знакомство со стилями и разнообразными направлениями в спортивных танцах. Знакомство с терминологией в спортивных танцах.
3. Тема «Запрещенные упражнения» - чем вредны и опасны запрещенные упражнения и почему их нельзя использовать (см. приложение № 2).
4. Тема «Основы музыкальной грамоты» - основные понятия: характер, ритм, темп, музыкальная фраза, предложение, музыкальные восьмерки, музыкальный квадрат в фитнес - аэробике. Знакомство с терминологией в музыке: такт, вступление, припев, проигрыш и т.д.

Блок №2. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения; общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; упражнения на осанку, равновесие и ориентацию в пространстве; упражнения из других видов спорта: выполнение упражнений из гимнастики с элементами акробатики для развития равновесия, гибкости и ловкости; выполнение упражнения из легкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы – на носках, высоким, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, имитация перешагивания через барьеры; чередование ходьбы и бега; бег с изменением скорости и направления движения, тоже по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег 3x10м; бег на короткие 30 и 60м. (см. приложение № 3).

Основные виды общей физической подготовки, используемые в программе:

1. Ритмическая гимнастика. Ее особенность состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств,

оказывающих влияние на организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно – сосудистую систему, наклоны и приседания - на двигательный аппарат, методы релаксации и самовнушения - на центральную нервную систему. Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах, оказывают наиболее стабильное влияние на систему кровообращения. Беговые серии - выносливость, танцевальные - пластичность и т. д. В зависимости от подбора серий упражнений и темпа движений занятия ритмической гимнастикой имеют спортивную или оздоровительную направленность.

2. Йога для детей. Система упражнений детской йоги способствует гармоничному развитию организма, развитию тела – улучшается осанка, развивается координация движений, повышается гибкость, ума и психики. При выполнении различных асан дети не чувствуют сильного утомления, у них не пропадает интерес к занятиям.

Блок №3. Специальная техническая подготовка.

Углубленное изучение основных базовых шагов аэробики. Разработаны базовые комплексы по аэробике на овладение техникой основных шагов (см. приложение № 4).

Основные виды аэробики и фитнеса, используемые в программе:

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

Овладение техникой базовых шагов:

- 1. Марш** - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;
- 2. Приставной шаг** - приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line);
- 3. «Виноградная лоза»** - шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую;
- 4. V – шаг** - шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;
- 5. «Открытый шаг»** - стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;

6. **Подъём колена вверх** - сгибание ноги вперёд, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше;
7. **Махи ногами** - махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);
8. **Выпад** - выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
9. **Скрестный шаг** - скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;
10. **Выставление ноги на пятку**, на носок, выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;
11. **Бег на месте** с продвижением в различных направлениях;
12. **«Галоп»** - шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги;
13. **«Ту-степ»** - шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги;
14. **Подскок** - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;
15. **«Скип»** - подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

2. Фитбол - гимнастика - это занятия на больших упругих мячах. Эти занятия предназначены для борьбы с гипердинамией, профилактики заболеваний позвоночного столба, улучшения мыслительных и координационных возможностей. Гимнастика на фитболе - эта щадящая, но эффективная аэробика. Освоение и овладение техникой базовых шагов, составление связок, комбинаций на занятиях по фитбол-аэробике включает освоение техники упражнений на развитие силы мышц: для верхнего и нижнего отделов прямой мышцы живота, для косых мышц живота, плечевого пояса и спины, для боковых мышц туловища и боковой поверхности бедра, статодинамические упражнения (используя мяч в качестве упругого сопротивления), на баланс и развитие силы крупных мышечных групп (см. приложение № 4).

Освоение техники базовых шагов:

1. **Приставной шаг.** И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом;
2. **Шаг-касание.** И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок;
3. **Марш.** И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом.

4. **Прыжок ноги врозь-вместе.** И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;
5. **Выпад.** И.п.- то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
6. **Махи ногами.** И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше;
7. **Подъем колена вверх.** Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше. Совершенствование координации движений и чувства равновесия.

3. **Силовая аэробика** - освоение техники силовой подготовки, в которой рассматриваются значение силовой тренировки для оздоровления, улучшения телосложения. Овладение упражнениями с гантелями.

4. **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.

Блок №4. Хореографическая подготовка.

Танцевальные шаги и хореографические элементы современных, ритмических танцевальных форм, хореографические элементы народного, историко-бытового танца.

Основным видом хореографической подготовки является:

Танцевальная аэробика – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле – «Танцевальная анимация» (см. приложение № 5).

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

1. **Шаг вперед, назад** – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;
2. **Шаги в сторону** - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;
3. **Скачки вперед – назад** - выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги;
4. **«Тач» в сторону** – шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону);

5. **«Тач» вперед-назад** – выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;
6. **Скользящие шаги** – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;
7. **«Кик»** - махи вперед, в сторону, назад;
8. **Прыжки на двух ногах** – вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две;
9. **Прыжки в выпадах** – шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги;
10. **Прыжок ноги врозь, ноги вместе** – 1- прыжок, ноги врозь и прыжок, ноги вместе; 2- пауза;
11. **Прыжок ноги врозь, ноги скрестно** – движение аналогично предыдущему, но заканчивается в скрестной стойке правая или левая впереди;
12. **Прыжок, согнув ноги** – выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полёта и быстрого разведения ног перед приземлением.

Блок №5. Восстановительные мероприятия.

Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, музыкальное воздействие, самомассаж.

Основные виды восстановительных мероприятий, используемые в программе:

1. Релаксирующая гимнастика состоит из упражнений для восстановления и расслабления. Она необходима для того, чтобы дать возможность отдохнуть и расслабиться, снять гиперактивность мышц, снять напряжение. Упражнения можно выполнять под тихую музыку в исходном положении – лёжа и сидя, в заключительной части занятия.

2. Дыхательная гимнастика - упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания.

Дыхательные упражнения, способствуют восстановлению физических сил ребенка в ходе занятия, и повышению его физиологических резервов, содействует развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Блок №6. Подвижные игры.

Дают наиболее интенсивную нагрузку на все группы мышц и функциональные системы организма повышают эмоциональный фон занятий. В комплексы занятий включаются подвижные игры различной направленности: эстафеты с бегом и прыжками, преодоление препятствий, с ведением и передачей мяча; весёлая картошка, пионербол, волейбол, спортивные состязания. В наличии имеется картотека подвижных игр, подобранная с учетом их классификации.

Блок №7. Подготовка к выступлениям.

Разучивание показательной композиции. Ознакомление с правилами поведения в общественных местах во время выступлений с показательной программой.

4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Программа составлена по принципу последовательного практического изучения тематических занятий. Каждое занятие является учебно-тренировочным и комплексным, носит игровой характер и включает различные упражнения на развитие выносливости, координации движений, силы и гибкости или упражнения, направленные на коррекцию осанки и состояния позвоночника. Включен также теоретический курс о спортивных танцах как виде спорта с использованием видеоматериалов различных соревнований.

Занятия проводятся в форме практических уроков, проводимых преподавателем «вживую» под фонограмму в формате занятий фитнес-аэробикой, с различным оборудованием. Широко используется показ спиной к занимающимся. Также используется акцентированный показ отдельных фаз движения. Показ обязательно сопровождается подсчётом и методическими комментариями. При этом осуществляется визуальный контроль за детьми, что, кроме правильности обучения, обеспечивает ещё и безопасность на занятиях.

Общепедагогические приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

В целях четкой организации учебно-воспитательного процесса, травмобезопасности занятий, а также учитывая специфику программы, в занятиях используются:

- строевые упражнения;
- проведение занятия, в основном, фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ, при этом осуществляется выполнение всего занятия в режиме «нон стоп», а преподаватель работает «вживую», т.е. постоянно выполняя упражнения вместе с учащимися;
- для объяснения упражнений методом «нон стоп» используются вербальные и визуальные команды;
- также используются общепедагогические приемы физической культуры: зеркальный показ, медленное пошаговое выполнение движения, проводка по движению;
- методы разучивания аэробной части урока: фристайл, от головы к хвосту, метод сложения (пирамиды), блок-метод;
- метод усложнения - постепенная подача материала от простого к сложному; разнообразие движений обеспечивается путем постепенного добавления к простейшему варианту упражнения все новых и новых деталей;
- для лучшего усвоения нового материала соблюдаются принципы: постепенность, повторяемость, систематичность;

- отдается предпочтение упражнениям динамического характера, которые приучают занимающихся к различному темпу их выполнения, но для предупреждения утомления у детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений используется метод чередования нагрузки;
- темп музыкального сопровождения определяет темп движения;
- при обучении используются звуковые ориентиры (счет, хлопки);
- моторная плотность уроков составляет около 100%.

Методическое обеспечение обучения

Таблица № 7

Тематические блоки	Форма занятий	Методы и приемы	Дидактические материалы	Оснащение и оборудование	Форма подведения итогов
Контрольное тестирование	Тесты-практикумы	Создание условий для проведения тестовых заданий; игровой метод; наглядный, показ, объяснение	Карточки-схемы, фотоматериалы	Зал, магнитофон	Зачётные протоколы и записи
Теоретическая подготовка	Беседа Игровая беседа	Показ, объяснение	Карточки-схемы, фото-видео-материалы, презентации, аудиозаписи, методические пособия, интернет-ресурсы	Зал, коврики	Собеседование
Специальная техническая подготовка	Учебно-тренировочное, комплексное хореографическое занятие	Показ, медленное пошаговое выполнение движения, проводка по движению, без музыки и с музыкой	Методические пособия по фитнес-аэробике, и физической культуре. Рабочие и примерные программы образования по фитнесу и физической культуре	Зал, коврики	Контроль техники выполнения базовых шагов и движений
Общая физическая подготовка	Учебно-тренировочное, комплексное игровое занятие	Голосовые сигналы (счёт, подсказки), вербальные команды, показ	Методические пособия по физической культуре	Зал с оборудованием: гимнастический мат, гимнастическая палка, мячи,	Укрепление здоровья и активный образ жизни Контроль за выполнением

		упражнений		гантели, коврики, гимнастическая стенка	движений
Восстановительные мероприятия	Учебно-тренировочное, комплексное игровое занятие	Показ упражнений	Методические пособия по йоге для детей и дыхательной гимнастике	Зал, коврики	Контроль за выполнением движений, эмоциональным психическим состоянием
Хореографическая подготовка	Хореографическое занятие, игровое занятие, репетиционное	Голосовые сигналы, показ	Методические пособия	Зал, коврики	Контроль за выполнением движений
Подвижные игры	Учебно-тренировочное, комплексное игровое занятие	Показ, объяснение	Методические пособия, картотека п/и	Зал с оборудованием	Контроль за эмоциональным состоянием

5. Описание условий для реализации программы.

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально-технического обеспечения.

В дошкольном учреждении созданы необходимые и достаточные условия для осуществления дополнительного образования воспитанников физкультурно-оздоровительной направленности.

Для реализации программы студии «Спортивные танцы» зал оборудован ковровым покрытием, что обеспечивает соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений.

В зависимости от формы организации образовательного процесса в работе используются:

Материально-техническое обеспечение

1. Гимнастические маты.
2. Гантели.
3. Фитбол-мячи диаметром 50-65см.
4. Скакалки.
5. Обручи.
6. Гимнастические палки.
7. Резиновые мячи диаметром 25 см.
8. Пластмассовые мячи диаметром 10 см.
9. Помпоны для аэробики.

- 10.Магнитофон.
- 11.Аудиозаписи.
12. Видеокурсы по фитнес – аэробике, детской йоге.
13. Секундомер.
14. Рулетка измерительная.
15. Аптечка.
- 16.Степ-платформы.

Занятия проводятся в зале с ковровым покрытием.

6. Работа с родителями.

Работа с родителями помогает решать вопросы всестороннего физического развития детей. Вырастить детей здоровыми можно только совместными усилиями родителей и работников дошкольного учреждения. В рамках секционной работы по аэробике для координации воспитательной деятельности, проводимой в семье и детском саду, решаются задачи:

- по совершенствованию воспитательно-образовательной работы с детьми;
- по внедрению новых форм и методов работы с семьей;
- даются рекомендации по процессу физического воспитания ребенка не только в детском саду, но и в семье;
- для усиления связи между повседневной воспитательно-образовательной работой с детьми в детском саду и воспитанием ребенка в семье, даются различные поручения и задания, которые дети выполняют вместе с родителями (подготовка к показательным выступлениям, придумывание связок и образных упражнений);
- по использованию личного примера взрослых членов семьи в физическом воспитании дошкольников (привлечение родителей к участию в занятиях).

7. Результаты апробирования программы.

Обучающие:

Постоянная физическая нагрузка под музыкальное сопровождение с ясно выраженными ритмическими акцентами, где музыка определяет темп движений, повысила ритмичность у детей, музыкальный слух и музыкальную культуру.

Образовательный эффект программы выразился в повышении уровня знаний о новых современных видах спорта с музыкально-ритмической компонентой.

Промежуточные и итоговые тестирования продемонстрировали повышение уровня таких физических качеств как гибкость, сила, выносливость, координация движений.

Развивающие:

Повышение уровня здоровья дошкольников, их устойчивости к инфекционным простудным заболеваниям, повышение уровня иммунитета, повышение общего жизненного тонуса.

За счет ОРУ, упражнений детской йоги улучшилась осанка, укрепился мышечный корсет позвоночника, повысился уровень здоровья.

Значительный рост понимания значения здорового образа жизни.

Воспитательные:

Дополнительные коллективные занятия в секции спортивных танцев способствовали укреплению дружбы в коллективе, улучшили психологический климат. Регулярные дополнительные занятия сформировали потребность в физической нагрузке.

Данный вид деятельности интересен для наших воспитанников, что подтверждает наполняемость секции спортивных танцев и огромное желание детей заниматься дополнительно.

Используемая литература

Основная

1. Лисицкая Т.С. «Аэробика на все вкусы» - М. «Просвещение» - «Владос», 1994г.
2. Лисицкая Т.С. «Ритмическая гимнастика». М.,2009.
3. Колесникова С.В. «Детская аэробика. Методика. Базовые комплексы».- Ростов: Феникс, 2005.
4. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика», Санкт-Петербург, Ленинградский областной институт развития образования, 2000.
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ», Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2003

Дополнительная

1. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике» И. «Физкультура и спорт», 1982г.
2. Иванова О.А., Шарабарова И.Н. «Занимайтесь ритмической гимнастикой», М., «Советский спорт», 1988
3. Люси Бурбо. «Фитбол. 10 минут в день». М.: Феникс, 2005.
4. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. «Ритмические упражнения, хореография и игры», М., «Дрофа», 2003

Тесты-практикумы

Тестовое задание №1

Ребенку предлагается выполнить композицию движений на знакомую мелодию

1 уровень сложности. «Песня о кузнечике» муз. В. Шаинского

Куплет:

1-2 – два пружинистых полуприседа с двумя ударами руками по коленям

3-4 – о.с., два хлопка перед собой

Припев:

1-2 – прыжком ноги врозь, руки в стороны

3-4 – прыжком ноги вместе, руки на пояс

5-8 – четыре подскока на месте

2 уровень сложности. Музыка в ритме диско, темп умеренный

«Шаги на месте»

1-6 – шесть шагов на месте с хлопками перед собой на каждый счет

7-и-8 – два шага на месте с тремя хлопками перед собой

«Приставные шаги в сторону»

1-2 – два приставных шага вправо с двумя хлопками перед собой

3-4 – то же в другую сторону

5-6 – повторить счет 1-2

7-и-8 – повторить счет 3-4 с тремя хлопками

«Шаги по диагонали»

1 – шаг правой ногой вперед-вправо по диагонали с хлопком сверху справа

2 – шаг левой ногой вперед-влево по диагонали с хлопком сверху слева

3 – шаг правой ногой назад по диагонали с хлопком внизу справа

4 – шаг левой ногой назад по диагонали с хлопком внизу слева

5-6 – повторить счет 1-2

7-и-8 – повторить счет 3-4 с тремя хлопками внизу.

Тестовое задание №2

После разминочных упражнений ребенку предлагается встать на гимнастическую скамейку так, чтобы носки ног касались ее края, и, не сгибая колени, попытаться взять предмет, лежащий на полу. Измеряется величина наклона от края скамейки до третьего пальца опущенных рук.

Обязательно осуществление страховки!

Результаты оцениваются оп следующим нормативным показателям:

	4 года (в см)	5 лет (в см)	6 лет (в см)
Мальчики	1-4	2-7	5-6
Девочки	3-7	4-8	4-8

Тестовое задание №3

- а) Детям предлагается создать свою композицию на предложенную музыку
- б) Свободная танцевальная импровизация создается на русскую народную мелодию.

Приложение №2

Запрещенные упражнения в аэробике.

Во время выполнения комплексов и упражнений классической аэробики существуют запрещенные движения: быстрые вращения головой и излишнее наклоны вперед и назад шеи; стойка на лопатках (упражнения типа «плуг» и «берёзка»); упражнения (махи ногами) в стойке на коленях с опорой на кисти; прогиб туловища в положении лёжа на животе с упором на кисти; подъём двух прямых ног из положения, лёжа на спине; переход из положения, лёжа в положение, сидя с прямыми ногами; сгибание туловища из положения, лёжа на спине с прямыми ногами; «глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90 °; наклоны вперед, стоя на прямых ногах; прогиб туловища назад в положении стоя; осевая нагрузка; глубокие наклоны туловища в стороны; круговые движения туловищем;- вращательные движения коленями; работа с отягощениями на выпрямленных руках;- продолжительная работа руками выше уровня плеч; резкие скручивания туловища («мельница»); все баллистические движения (высокие махи ногами и т.п.); упражнения в позе «барьериста»; движения с чрезмерной амплитудой; максимальные нагрузки; продолжительное изометрическое напряжение. *Во время выполнения комплексов и упражнений степ-аэробики существуют запрещенные движения:* шаг на платформу спиной вперед; спуск с платформы шагом вперед; прыжок с платформы на пол.

Приложение № 3

Примерные комплексы занятий к разделу «Специальная подготовка» Комплекс классической (базовой) аэробики № 1 «Чунга-чанга» (старшая группа)

1. Мотивация: «Мы на острове живём и здоровье бережем!».

2. Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «пружинка», «открытый шаг», махи ногами;
3. Разминка под музыку «Воробьиная дискотека»;
4. Акробатические упражнения: сочетание упражнений в комплексе: «ласточка», «мостик», «берёзка», «перекаты».
5. Разучивание спортивно-танцевальной композиции «Чунга-Чанга» (муз. В. Шаинского);
6. Психогимнастика: «Вот так позы!»; «Противоположные движения»; Стретчинг: упражнения для мышц стопы и голени, для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);
7. Релаксация и самомассаж: «Островок», «Смываем водичку».

Приложение №3

Комплексы упражнений для Блока «Общая физическая подготовка».

Строевые упражнения.

Цель: Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

Строевые упражнения.

Понятия – «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация. Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом. Расчёт. Построение в одну шеренгу; перестроение в две шеренги, построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте. Остановка. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галоп), прыжками.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (направо, налево). Смена направлений движения, захождение плечом.

Освоении границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Виды упражнений:

- Построение в шеренгу и в колонну по команде;
- Повороты переступанием;
- Передвижение в сцеплении.
- Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом;
- Построение из одной шеренги в несколько;
- Построение в шахматном порядке;
- Бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
- Построение в рассыпную, бег в рассыпную;
- Построение в две шеренги напротив друг друга
- Перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира.

Общеразвивающие упражнения.

Для рук: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнёра; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамье); в упоре лёжа; в упоре лёжа, но с отведением ноги (поочерёдно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о скамейку, и в висах (подтягивание в висе лёжа, в различных хватах, в висе).

Для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений.

Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперёд, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперёд, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Поднимание туловища из и.п. лёжа на животе (спине), на полу, ноги удерживаются партнёром. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закреплёнными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперёд, назад и в сторону, круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперёд или в сторону.

Выпады вперёд, назад и в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через степ (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперёд-книзу) в сторону-назад в сторону-вперёд (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 и более)

Поднимание ног в различных и.п.: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах; то же с отягощением, преодолевая сопротивление амортизатора или партнёра. Удержание ног в различных положениях (вперёд, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движением туловищем, руками (на месте, в движении).

Упражнения в парах: из различных и.п. – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

С мячами: поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперёд, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге, прыжки через мяч, движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелями (вес 0,5-1 кг): из различных и.п. (руки вниз, вперёд, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками, круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями рук (гантели в обеих руках).

Упражнения из других видов спорта

Лёгкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересечённой местности в чередовании с ходьбой (10-20 минут). Кроссы от 500 до 1500 м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м) с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

Гимнастика с элементами акробатики: выполнение упражнений для развития равновесия, гибкости и ловкости: наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; с гимнастической палкой, с укороченной скакалкой, комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для развития подвижности суставов; полушпагат, шпагат, пережат назад в упор присев; танцевальные шаги; ходьба с взмахом ног и поворотом на носках; стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; упражнения в равновесии на низком бревне; различные прыжки через скакалку.

Игроритмика.

Цель: Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.

Виды упражнений:

- Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);
- Ходьба сидя на стуле;
- Акцентрированная ходьба;
- Акцентрированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;
- Увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру;
- Поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.
- Ходьба в полуприседе;
- Хлопки руками под музыку;
- Движения руками в различном темпе.
- Выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;
- Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом
- Удары ногой на каждый счёт и через счёт
- Шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать)

Акробатические упражнения.

Цель: Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.

Виды упражнений;

- | | |
|----------------|---------------|
| - Группировки; | - Кувырки; |
| - «Петушок»; | - «Ласточка»; |
| - «Шпагат»; | - «Берёзка»; |
| - «Мостик»; | - «Ракета»; |
| - «Верблюд»; | - «Кольцо». |
| - «Стрела»; | - «Самолёт» |

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.) Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъём на носки (на время: за 10 сек -15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин), то же – в стойке ноги вместе, носки врозь.

Пружинный шаг (10-15 сек), пружинный бег (20-45 сек). Приседания с отягощениями, с партнёром, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), то же – через препятствие (высоту постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на степ (лицом, боком).

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения фитнес-аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложнённых условиях (без зрительной ориентации, на уменьшенной площади опоры).

Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.

Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.

Наклоны вперёд, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами – вперёд, назад, в сторону и с различными движениями руками.

Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения. Поднимание ноги, с использованием резинового амортизатора.

Сед с глубоким наклоном вперёд, голова опущена (удержание 10-20 сек). Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнёра.

Самомассаж.

Цель: Формировать у детей сознательное стремление к здоровью. Развивать навык собственного оздоровления.

Задание:

- Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

Дыхательные упражнения.

Цель: Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Упражнения:

- «Волны шипят»
- «Насос»
- «Ныряние»
- «Подуем»
- Упражнение на осанку в седе «по-турецки»
- «Шарик красный надуваем»
- «Плаваем»
- Дыхательные упражнения с подниманием рук вверх:
Вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

Релаксация.

Цель: Учить детей правильно расслабляться.

Упражнения:

- «Спокойный сон»
- «Мы лежим на мягкой травке»
- «Море волнуется»
- «Дует ветерок»
- «Тишина»

Танцевальные шаги.

Цель: Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.

Виды упражнений:

- Шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперёд на пятку;
- Пружинистые полуприседы;
- Приставной шаг в сторону;
- Шаг с небольшим подскоком;
- Комбинации из танцевальных шагов;
- Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком;
- Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах;
- Приставной и скрестный шаг в сторону;
- Попеременный шаг.

Комплекс фитбол-гимнастики №1

1. И.п.: сед на мяче, руки вперед
плавные движения руками вверх в стороны по кругу
2. Наклоны туловища в стороны с движением рук
3. Наклоны вперед прогнувшись, вниз, назад.
4. И.п.: лежа на животе
1-3- равновесие в прогибе
4-И.п.
5. И.п.: то же
1 -4 - перекаты вперед с выходом в упор на согнутых руках 5-8-И. п.
6. И.п. : тоже
1 -2-перекат вперед
3-мах правой
4-И.п.То же другой ногой.
7. И.п.: лежа боком на мяче с опорой на правую руку
1 -2- мах левой ногой влево
3-4-И, п. То же другой ногой
8. И.п.: то же. Махи вперед-назад
9. И.п.: лежа па спине с опорой рук
Перекаты вперед-назад в прогибе
10. И.п.: сидя спиной к мячу поочередные махи ног вверх
11. И.п.: лежа на спине захватив мяч ногами.
1-4-перекат назад поднимая мяч над головой 5-8- перекат в И.п. Стараться не терять мяч
- 12 И.п.: ш.с. мяч у ног. Поднять мяч вверх, потянуться и наклониться в И.п.
- 13 – 25 DVD «Фитбол».

«Хатха-йога для малышей»

Конспект занятия «Сказка народов севера».

Программное содержание:

1. Учить детей быть спокойными, веселыми, не причинять вреда другим.
2. Учить правильно дышать, расслабляться.
3. Развивать умение укреплять слабые мышцы, гибкость ступней, коленках суставов, позвоночника, развивать силу и ловкость.
4. Воспитывать выразительность и плавность движений.

Ход занятия: звучит музыка. Дети входят в зал, перестраиваются в рассыпную.

Педагог: Ребята, мы с вами живем в суровом северном краю, где длинная зима и короткое лето. Давайте побываем в сказочном мире народов севера и почувствуем всю красоту этого края.

От берегов Белого моря Тихого океана на тысячи км протянулась тайга. Лес, лес без конца и без края. Огромные кедры в горах, голубые лиственницы и завалы поваленных бурей деревьев – все это тайга.

1. Поза «дерева» (и. п. стоя, правую ногу поднять, прижав ее подошвой к внутренней поверхности левого бедра, руки вверх, соединив ладони. То же левой)
2. Поза «Кустика» (и. п. стоя, ноги вместе, руки вверху. Медленно наклон вперед, коснуться руками пола).

А где кончается тайга, там за полярным кругом, начинается тундра. Карликовые березки да цветы по берегам холодных рек.

3. Поза «Лотоса» (и. п. сидя скрестив ноги, руки соединить перед грудью).

Земля здесь оттаивает в короткое полярное лето, а глубже она твердая и мерзлая. Мороз сковывает реки льдом, и они превращаются в ледяные мосты.

4. Поза «Мостик» (и. п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Опирается на ступни ног, руками поддерживать туловище, поднимать его как можно выше. Дыхание производим, на выдохе медленно опуститься)

Суровая здесь природа, но с давних времен живут здесь оленеводы, охотники, рыбаки. На широких лыжах, уходят охотники далеко за дичью. Рыбаки выходят в открытое море на лов рыбы. С места на место кочуют оленеводы, перегоняя стада туда, где растет белый мох – ягель.

5. Поза «бегуна» (стоя согните назад левую ногу, захватите голеностопный сустав и поднимите как можно выше. Туловище наклонить вперед, прогибаясь в пояснице. Правую руку вытянуть вперед на 5 – 6 сек)

6. Поза «рыбак ловит рыбку». Долго длится полярная ночь. Только в марте покажется солнце, потеплеет. Но вдруг снова налетит снежная буря. И ледяной ветер загонит людей в жилища, где тепло и готовится обед.

7. Поза «головоколенная» (сидя, ноги прямо, носки на себя, ладони в пол. Поднять руки вверх и наклониться вперед, взявшись за подошвы стоп, голову положить на прямые ноги).

Оленеводы все собираются в это время в ярангах, сидят у огня и слушают сказки. Сказочник рассказывает об отважных охотниках, злых колдуньях, добрых животных, чудесных рыбах, красивых птицах.

8. Поза «черепаха» (сидя, развести ноги, согнуть в коленях и наклониться вперед, руки просунуть под колени. Вытянуть их в стороны, ладонями вниз. Стараться приблизить туловище к полу. Голову вниз. Высунуть голову из панциря – домика и сказать «привет»).

9. Поза «бабочки» (соединить стопы вместе и обхватить руками носки. Подтянуть пятки ближе к телу, раскачивать колени, это крылья бабочки, вдохнуть, выдохнуть и наклониться вперед. «бабочка уснула»).

Долго рассказывает свои сказки сказочник, у детей уже глаза смыкаются, хочется спать, да жаль уснуть, недослушав сказку.

10. Поза «верблюда» (встать на колени руки ниже поясницы. Упираясь руками в таз, толкать кончик вперед, чтобы колени образовали прямой угол. Посмотреть назад и подняться).

11. Поза «кобра» (лежа на животе, руки под грудь, подниматься вверх до выпрямления рук, податься грудной клеткой вверх и вперед, посмотреть на потолок. Расслабить спину, удерживать живот и спину на полу. Глубоко дышать через нос, на выдох шипеть ш... ш... ш)

Сказки сказочник заканчивает, за пологом яранги утихает вьюга. Сказки помогают скоротать длинную, полярную ночь пастухам, оленеводам.

12. Поза «ребенка» (сесть на колени, затем на пятки, наклонить туловище вперед, коснуться лбом пола, руки протянуть вперед, ладонями вниз. Не о чем беспокоиться, ничего не нужно делать).

Не даром у чукчей и эвенков сказочники самый уважаемый народ в стойбище. От одного сказочника к другому из уст в уста, век за веком и переходили самые любимые сказки и дошли до наших дней.

13. Поза «расслабления» (лежа на спине, глаза закрыты. На 1 сек напрягаем все тело, а затем сразу же расслабляемся. Пятки и носки развести, голова повернута в сторону. Представить что-то теплое, доброе, красивое. Открываем глаза, медленно садимся, встаем).

Педагог: Сегодня вы почувствовали всю красоту этого края, как прекрасно и загадочна природа этого севера!

Конспект танцевальной анимации «Пицца»

Програмное содержание:

Способствовать умению согласовывать движения с музыкой.

Способствовать развитию чувства ритма.

Способствовать согласованной работе рук и ног.

Содействовать развитию координационных способностей.

Вступление:

марш

1 куплет:

Open Step с различными движениями рук – 4x8

Припев:

Curl с различными движениями рук – 2x8

Проигрыш:

Lift side руки на пояс – 2x8

Knee Up с различными движениями рук – 2x8

8. куплет:

Step Touch с различными движениями рук – 4x8

Припев:

Double Step Touch с различными движениями рук – 2x8

Проигрыш:

Out с интенсивной работой рук – 2x8

Припев:

V-Step с различной работой рук – 4x8

Проигрыш:

A-Step с различной работой рук – 2x8

Mambo – 2x8