

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД «КОЛОСОК»**

**Принято решением
педагогического совета
Протокол № 1
от 31.08.2023 г.**

«УТВЕРЖДАЮ»
Приказ от 10.10.2023 г. № 214-ОД
Заведующий МАДОУ «Детский сад «Колосок»
_____ Т.А. Воронова

**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«ВЕСЁЛАЯ АЭРОБИКА»
для детей младшего возраста (от 3 до 4 лет)
(срок реализации один год)**

Пояснительная записка

Аэробика - это уникальные занятия, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики, танцевальных уроков. Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если с самого раннего младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, аэробика - отличный способ выплеснуть неуемную детскую энергию.

Хочется отметить, что гармоничное развитие личности дошкольника происходит более многогранно, если осуществлять его, во-первых, на основе индивидуально-дифференцированного подхода, во-вторых, в дошкольной студии обучения, то есть в ДОУ, создав благоприятную атмосферу для эмоционального восприятия детьми аэробики.

Актуальность и новизна

Игровая форма аэробики значима и актуальна, так как ослабленность детей из-за недостатка физических нагрузок сегодня одна из самых больших тревог детских специалистов. Наши дети могут похвастаться прекрасным знанием иностранных языков, поразить глубокими познаниями высоких технологий. Но физическая форма их оставляет желать лучшего. И это несмотря на то, что все прекрасно знают, что регулярные физические нагрузки укрепляют не только мышцы и суставы, но и волю, и служат залогом хорошего здоровья.

Рассчитывать на то, что дети сами будут бегать и прыгать на улице тоже не приходится. Занятия аэробикой не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие. Но, тем не менее, аэробика развивает у детей координацию движений, пластичность, укрепляет осанку. То есть дети, занимающиеся аэробикой, приобретают отличную физическую форму и приобщаются к здоровому образу жизни.

В сравнении с занятиями спортом, аэробика менее травматична. Так как нагрузки на организм ребенка равномерны.

Цель

Развитие физического состояния детей младшего дошкольного возраста. Формирование у них здорового образа жизни, приобщение к занятиям аэробикой.

Задачи

1. Повышение сопротивляемости организма.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки. Укрепление силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка. Развитие и укрепление всех основных мышечных групп.
3. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательных

систем, улучшение обменных процессов в организме, оптимизация пищеварения и терморегуляции, и предупреждению застойных явлений.

4. Улучшение физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость.

5. Укрепление формирования основных жизненно важных двигательных умений и навыков.

6. Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Условия реализации программного материала:

- кружковая работа рассчитана на учебный год (сентябрь-май) – 36 часов;

- занятия проводятся 2 раза в неделю по 15 минут - форма занятий – подгрупповая.

Структура занятий состоит из компонентов:

1. Приветствие педагога с детьми.

2. Сообщение темы.

3. Разминка.

4. Работа по теме.

5. Игра.

6. Заминка.

7. Закрепление изученного.

8. Итог занятия.

9. Прощание с детьми.

Основными средствами являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (мяч, гимнастическая палка и др.)

- физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке, фитболах и др.).

Все они выполняются под музыкальное сопровождение. Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, на животе, на боку; сидя с прямыми и согнутыми ногами; на пятках; в упорах присев, упорах стоя на коленях; стоя, в висах.

Планируемые результаты

Дети, обучающиеся по курсу «Аэробика для малышей», прежде всего, учатся понимать спорт и его роль в жизни человека. Пространство, создаваемое посредством программы, способствует развитию у детей умения чувствовать и понимать свое тело.

Личностно - ориентированная основа деятельности способствует осознанию дошкольникам своего отличия от других, своей слабости и силы, самостоятельному продвижению в дифференцированном образовании, выборе собственного смысла жизни.

В качестве существенного показателя развития, безусловно, выступает самооценка. От ее уровня зависит активность ребенка, его участие в

деятельности коллектива, стремлению к самовоспитанию, потому что чувства к самому себе формируются и подкрепляются у детей благодаря реакциям других.

Учебно-тематический план

Теоретический курс обучения:

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Понятие об аэробике	1
3.	Понятие о гимнастике	1
4.	Понятие о фитболе	1
5.	Понятие об акробатике	1
6.	Понятие о хореографии	1
ИТОГО:		6

Практический курс обучения:

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Вводное занятие. Знакомство с детьми: «Покажи, что ты умеешь?»	1
2.	Аэробика:	6
	*сказочная	3
	*спортивная	3
3.	Гимнастика:	6
	*спортивная	3
	*дыхательная	3
4.	Занятия с фитболом	1
5.	Акробатика	1
6.	Хореография	15
	*танцевальная	7
	*спортивная	8
ИТОГО:		30

Содержание программы

1. Теоретический курс обучения:

Тема 1. Вводное занятие. Знакомство с историей фитнеса. Понятие фитнеса.

Знакомство со спецификой организации и проведения занятий в хореографической студии.

Тема 2. Понятие об аэробике.

Понятие о сказочной аэробике.

Тема 3. Понятие о гимнастике.

Понятие о «мостике», «шпагате»; двигательной и дыхательной гимнастике.

Тема 4. Понятие о фитболе.

Тема 5. Понятие об акробатике.

Понятие о спортивной акробатике; о «пирамиде», «колесе».

Тема 6. Понятие о хореографии.

2. Практический курс обучения:

Тема 1. Вводное занятие.

Знакомство со спецификой организации занятий.

Тема 2. Понятие об аэробике.

«Сказочная аэробика» - занятие развивает чувство ритма, такта, подражают сказочным персонажам.

«В мире животных» - спортивно-познавательные занятия. Выполняя физические упражнения, дети «перевоплощаются» в животных, рыб, птиц, узнавая об их повадках, среде обитания. Занимательные игры помогают детям стать не только сильными и ловкими, но и более общительными и раскрепощенными.

Тема 3. Понятие о гимнастике.

Гимнастика - обучение основам спортивной гимнастики. Дети будут прокладывать «мостики» через речку, измерять «шпагатиками» зал, кувыркаться и смеяться. Играть с разноцветными мячами, обручами.

Делать дыхательную гимнастику.

Тема 4. Понятие о фитболе.

Используя фитбол мячи в занятиях, сочетается работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, тем самым усиливается и эффект занятий.

Тема 5. Понятие об акробатике.

«Акробат» - обучение основам спортивной акробатики. Строят «пирамиды, делают «колесо». Развивают силу, гибкость, равновесие.

Тема 6. Понятие о хореографии.

«Я танцую» - танцевальная и спортивная хореография, аэробика в игровой форме, основы современного танца.

Методическая литература

1. Аркаев Л. Я., Кузьмина Ю. А., Лисицкая Т. С., Сучилин Н. Г. «О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике» - М.: Госкомспорт СССР, 1989 г.
2. Лисицкая Т. С. «Хореография в гимнастике» И. «Физкультура и спорт», 1982г.
3. Лисицкая Т. С. «Аэробика на все вкусы» - М. «Просвещение» - «Владос», 1994г.
4. «Основы управления подготовкой юных спортсменов» (под ред. М. Я. Набатниковой) - М. «Физкультура и спорт», 1982г.
5. Карпенко Л. А. «Отбор и начальная подготовка юных спортсменов» С-П. ГДОИФК, 1989 г.
6. Пеганов Ю. А., Берзина Л. А. «Позвоночник гибок - тело молодо» - М.«Советский спорт», 1991г.
7. Хрипкова Л. Г. «Возрастная физиология» - М.«Просвещение», 1988г.
8. Щергина К. П., Преснякова Л. С. Геншакова Т. В., Рычкова В. Н. «Наш «взрослый» детский сад» - М. «Просвещение», 1991г.

