

**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 среднего возраста (от 4 до 5 лет)  
(срок реализации один год)**

## **Пояснительная записка**

В наше время особое внимание обращается на здоровье ребенка, развитие его интеллекта, характера, воспитание у него полезных навыков — вот важнейшие задачи, стоящие перед педагогами и родителями. Сохранение и укрепление здоровья детей во всех образовательных учреждениях и соответственно роль и актуальность физического воспитания, в частности аэробики, являются бесспорными, поскольку физическое здоровье является одной из основных предпосылок формирования здорового образа жизни.

Дети, не занимающиеся систематически физическими упражнениями, как правило, отстают в росте и развитии. Недостаток движения (гипокинезия), если он не большой, приводит к приостановке или снижению роста и дееспособности организма, а если большой – даже к постепенной атрофии мышц, ожирению и другим серьёзным нарушениям, которые влияют на состояние и общее развитие ребенка.

Аэробике принадлежит ведущая роль в укреплении здоровья ребенка, его физическом совершенствовании, эмоциональной раскрепощенности, воспитании красоты движения.

Поэтому и возникла необходимость создание этой программы. Она составлена с учетом возрастных особенностей детей старшего и подготовительного возраста.

Для решения задач физического воспитания подрастающего поколения, требуется введение новых форм оздоровительных мероприятий, таких как фитнес-аэробика. В связи с этим актуальным на сегодняшний момент является создание данной программы по фитнес – аэробике для детей старшего и подготовительного возраста.

**Новизна и актуальность** данной программы заключается в применении в процессе обучения инновационных технологий в области фитнеса. Система дополнительного образования в её новом качественном состоянии нуждается в программах, обеспечивающих условия для развития мотивации воспитанников к самопознанию и потребности здорового образа жизни.

Необходимость разработки данной программы возникла в связи с отсутствием других образовательных программ по фитнесу, данной возрастной категории.

Аэробика – это система специально подобранных физических упражнений, которая при ритмично не прерывной нагрузке задействует основные группы мышц тела.

### **Характеристика программы**

Содержание программы ориентировано на эстетическое воспитание детей средствами аэробики и акробатики.

Систематические занятия аэробикой с элементами акробатики:

укрепляют здоровье (улучшают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, ускоряется обмен веществ);

повышают физическую и интеллектуальную работоспособность.

### **Цель программы**

Гармоническое развитие личности ребенка в процессе занятий осуществляется путем целенаправленного формирования у него нравственных качеств, умственных способностей и элементарных трудовых навыков.

### **Задачи программы**

#### Обучающие:

- 1.Обучить воспитанников основам аэробики, акробатики.  
До профессионально подготовить воспитанников.

#### Развивающие:

- 1.Улучшить координацию движений учащихся.
- 2.Развить хореографические способности у воспитанников.
- 3.Расширить художественно-эстетический опыт.

#### Воспитывающие:

- 1.Сформировать внутреннюю и внешнюю культуру воспитанников, положительное отношение к искусству аэробики, акробатики.
- 2.Воспитать настойчивость, аккуратность и трудолюбие.  
Привлечь родителей к творческой деятельности своих детей.

### **Организация образовательного процесса**

Программа рассчитана на дошкольников в возрасте 4-5 лет.

Продолжительность занятия – 20 минут. Периодичность занятий 2 раза в неделю в каждой подгруппе. В программе несколько блоков: блок аэробики, блок гимнастики, блок хореографии.

Аэробика для детей дошкольного возраста носит игровой характер. Легче осваиваются движения, которые содержат тот, или иной образ.

Желательно каждому движению давать название. Детям интереснее подражать бабочкам, лягушке, кошечке, сказочным героям, чем выполнять аналогичные движения, лишённые образа.

Долг педагога побудить у ребенка желание подражать и в жизни, и в игре лучшим образцам.

Эмоциональность занятий значительно увеличится, если упражнения выполнять в парах с различными предметами (мячами, палками, скакалками, надувными шарами, и т.д.).

Очень важно в дошкольный период пробудить у детей любовь и стремление к самостоятельному творческому движению. Надо научить его двигаться естественно и непосредственно, фантазировать, творчески отвечать на музыку движением.

Педагогическая работа по программе осуществляется на основе ряда принципов:

Принцип системности – комплексный подход в обучении, воспитании, развитии личности и коллектива.

Принцип сознательности и активности – формирование стойкого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий; стимулирование сознательного контроля и анализа своих действий каждым воспитанником;

воспитание творческого отношения к процессу физического воспитания, инициативу и самостоятельности.

Принцип доступности и индивидуализации: показ личной значимости организуемой деятельности; учет возрастных и индивидуальных особенностей личности ученика; уважение к личности в сочетании с разумной требовательностью к ней; оптимизма, веры в силы и способности личности ребенка; принцип поощрения успеха и доброжелательной критики недостатков.

Принцип систематичности: регулярность занятий; рациональное чередование нагрузок и отдыха; от известного к неизвестному, от простого к сложному, от легкого к трудному.

Принцип периодической мобилизации и реализации. Напряжение, преодоление затруднений в различных видах творческой деятельности может приводить к перегрузкам занимающихся. Поэтому необходимо периодическая релаксация, расслабление в деятельности занимающихся детей.

### **Форма занятий**

1. Занятие-знакомство.
2. Типичное занятие аэробными упражнениями. Спортивные праздники.
4. Круговая тренировка: различные прыжки, упражнения на снарядах, упражнения с предметами и т.д.
5. Разминка + партерные упражнения: упражнения на развитие силы и гибкости.
6. Интервальная тренировка для развития выносливости.
7. Самостоятельное занятие: дети под музыку придумывают свои варианты упражнений с предметами и без, мини-комплексы.
8. Спортивные развлечения.

На занятиях по аэробике применяются фронтальная, групповая, индивидуальная формы организации обучения.

В учебный процесс органично включаются игровые моменты: организуются познавательные и подвижные игры, весёлые старты.

Специфика занятий аэробики заключается в точной регламентации выполняемых детьми упражнений, что воспитывает согласованность действий, в едином для всех темпе, сосредоточенность, волевые усилия, дисциплинированность.

Дети на занятиях приобретают элементарные знания о значении физических упражнений и их правильного выполнения для здоровья, доступные им сведения по гигиене и закаливанию, спортивную терминологию. У них расширяются представления об окружающем, развиваются пространственные и временные ориентировки, воссоздающие творческое воображение, память, активизируется мыслительная деятельность.

Основным средством физического воспитания, в том числе и аэробики, являются физические упражнения. Существует ряд методов для обучения двигательным действиям.

При изучении упражнений и элементов комплекса аэробики применяется практический метод. Относительно доступные движения осваиваются целиком. Для разучивания сложных движений и исправления ошибок упражнение выполняется по частям.

Начинается обучение с движений ног на месте в умеренном темпе, без работы рук. По мере освоения упражнения увеличивается темп, добавляется движение рук, перемещения в различных направлениях.

*Игровой метод.* Активность и интерес детей к занятиям стимулируются смыслообразующими игровыми мотивами – введением педагогом игровых персонажей и сюжетных содержаний, охватывающих почти все занятия.

Занятие по сценарию должно готовиться заранее, начинаться с живого и красочного словесного введения детей в образ, в предстоящее на уроке событие, и только затем, по ходу занятия, через эмоциональную сферу должны вводиться аэробные упражнения.

Это позволит увлечь детей сюжетом и через образное воздействие на психику ребёнка добиваться оптимального влияния физических упражнений на его организм. Это и есть тот своеобразный язык общения, который откроет ребёнку красоту и многообразие двигательных действий.

При правильном использовании игровой метод приобретает большое значение для воспитания нравственных черт личности ребёнка (коллективизм, активность, инициативность, настойчивость, смелость, выдержка, отзывчивость, доброжелательность, дисциплинированность, взаимопомощь).

*Соревновательный метод* – это способ организации детей при выполнении физических упражнений, когда ярко проявляется момент состязания, сопоставления сил в борьбе за первенство, достижения результатов (использования во время занятий различных эстафет, проведения спортивных праздников, соревнований, участие детей в областных фестивалях по оздоровительной аэробике).

Для создания правильных представлений о физических упражнениях необходимо использовать словесные методы. Словесные методы активизируют восприятие, мышление ребёнка, помогают осмысливанию двигательных действий, способствуют созданию более полных и точных представлений о движении.

*Наглядный метод* обеспечивает зрительное и слуховое восприятие изучаемого действия. Показ всегда должен сопровождаться объяснением. Демонстрация наглядных пособий создаёт дополнительные возможности предметного изображения (плакаты, рисунки, зарисовки, предметные пособия, видеофильмы).

*Контроль*

На занятиях аэробикой используется оперативный, текущий и поэтапный контроль за состоянием ребёнка. Оперативный контроль осуществляется после каждого занятия, текущий — после нескольких занятий, а поэтапный — после систематических длительных (на протяжении ряда месяцев) занятий.

Состояние здоровья детей контролируется медработниками детского учреждения, врачом – физкультурного диспансера. На основании совместной деятельности решаются вопросы соответствия нагрузки функциональным возможностям организма ребёнка, индивидуализации занятий и др.

### **Форма подведения итогов реализации программы**

Воспитанники в течение учебного года участвуют с показательными номерами на спортивных праздниках, соревнованиях по различным видам спорта.

*Образовательные знания, умения, навыки:*

знают позиции рук и ног;

знают правила постановки корпуса;

умеют правильно двигаться в такт музыке, вовремя начинать и заканчивать движения;

умеют выполнять самостоятельно гимнастические элементы: пережат, кувырки вперёд, назад, боком, длинный кувырок, лёт – кувырок, кувырок вперёд согнувшись из широкой стойки ноги врозь в стойку ноги врозь, кувырок без рук, кувырки в парах, стойка – кувырок, кувырок назад в стойку на руках.

*Воспитательные умения и навыки:*

умеют слушать и слышать другого;

знают понятия «этикет», «общение», «культура».

*Развивающие умения и навыки:*

умеют чувствовать характер музыки;

имеют навык легкого шага с носка на пятку;

имеют навыки выразительности.

*Ожидаемые результаты*

Реализация программы предполагает следующие результаты:

-укрепится физическое и психическое здоровье ребёнка;

-развивается интерес к занятиям фитнес-аэробики;

-сформируются навыки, составляющую основу здорового образа жизни;

-развиваются физические и нравственные качества.

*К концу года обучения воспитанники должны:*

*Знать:*

- основные термины классической аэробики

*Уметь выполнять:*

- основные упражнения классической аэробики

*Иметь навык:*

- выполнения аэробных упражнений;

- выполнения важнейших режимных процессов, гигиенических процедур.

### Способы определения результативности

Измерение основных параметров физического развития: рост, вес, описательные признаки (форма осанки, форма стопы), физиометрически признаки (ЧСС в покое, жизненная емкость легких).

Метод тестов на определение физических качеств.

Методом наблюдения и беседы отслеживаются показатели, характеризующие здоровый образ жизни, резистентность (степень инфекционной устойчивости).

Контрольные срезы на овладение знаниями и навыками аэробных упражнений.

### Учебно-тематический план

| Название блока/темы  | Количество часов |
|--|------------------|
| Общая физическая подготовка  | 7                |
| <b>БЛОК<br/>«Классическая аэробика»</b>  |                  |
| История возникновения аэробики   | 2                |
| Marsh, с различными движениями рук (участвуют все звенья), в различном темпе, в различных направлениях     | 1                |
| v-step с различными движениями рук (участвуют все звенья), в различном темпе, в различных направлениях     | 1                |
| Mambo с различными движениями рук (участвуют все звенья), в различном темпе, в различных направлениях      | 1                |
| Step cross с различными движениями рук (участвуют все звенья), в различном темпе, в различных направлениях | 1                |
| Step touch с различными движениями рук (участвуют все звенья), в различном темпе, в различных направлениях | 1                |
| Open Step с различными движениями рук (участвуют все звенья), в различном темпе, в различных направлениях  | 1                |
| curl с различными движениями рук (участвуют все звенья), в различном темпе, в различных направлениях       | 1                |
| Knee up с различными движениями рук (участвуют все звенья), в различном темпе, в различных направлениях    | 1                |

|   |           |
|---|-----------|
| звенья), в различном темпе, в различных направлениях  |           |
| Step Knee с различными движениями рук (участвуют все звенья), в различном темпе, в различных направлениях | 1         |
| Kick с различными движениями рук (участвуют все звенья), в различном темпе, в различных направлениях      | 1         |
| Step Kick с различными движениями рук (участвуют все звенья), в различном темпе, в различных направлениях | 1         |
| Полька, подскок, галоп, скрестный шаг   | 1         |
| <b>БЛОК<br/>«Гимнастика»</b>  |           |
| Стартовая диагностика.<br>Техника безопасности  | 1         |
| Пластика (мосты, выпады, шпагаты)   | 1         |
| Упражнения для рук  | 1         |
| Упражнения на формирование осанки,<br>совершенствование равновесия и ориентации в пространстве            | 1         |
| Гимнастическая скамейка   | 1         |
| Упражнения вдвоем   | 1         |
| Упражнения для ног  | 1         |
| Махи, прыжки  | 1         |
| Выпады, наклоны   | 1         |
| Упражнения для шеи и туловища   | 1         |
| <b>Спортивные мероприятия</b>   |           |
| Спортивные развлечения  | 4         |
| Показательные выступления с номерами  | 1         |
| <b>ИТОГО:</b>   | <b>36</b> |



## Содержание программы

История аэробики (теоретический блок вводится в занятие в виде мини-бесед, 5-10 минут).

### **Общая физическая подготовка**

*Подвижные игры:* «День и ночь», «Бездомный заяц», «Подарки», «Светофор», «Ловишки», «Космонавты», «Гуси-лебеди», «Волк во рву», «Фигуры», «Два мороза», «Зайцы в огороде».

*Малоподвижные игры:* «Найди и промолчи», «Найди, где спрятано», «Замок», «Воздушный шар», «Великаны и гномы», «Лунатики», «Шалтай-болтай».

*Упражнения на развитие физических качеств.*

*Теория:* Значение физического развития для детского организма.

*Практика:* беговые упражнения, бег с изменением направления, бег с изменением темпа, ходьба по ограниченной поверхности, ходьба и бег между предметами, упражнение «лодочка», «корзинка», «кольцо», «кошка».

*Упражнения на формирование правильной осанки.*

Ходьба на носках, с мешочком на голове, ползание на четвереньках, комплекс упражнений с гимнастическими палками.

*Упражнения с предметами:* кубики, мячи, султанчики, гимнастические палки.

### **Классическая аэробика**

*Теория:* Базовые шаги. Партерные упражнения.

*Практика:* Ходьба, бег, прыжки и подскоки, приставные шаги, V-шаг. Разучивание комбинаций.

Партерные упражнения: «неваляшка», «лягушка», «собачка», «обезьяна», «отжимание», «лодочка», «поза планки».

### **Спортивные мероприятия**

Спортивные развлечения. Показательные выступления с номерами.

## Список литературы

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.

## Базовые движения классической аэробики

### 1. Обычная ходьба.

Туловище при выполнении обычной ходьбы (марша) держать прямо, без излишнего напряжения, руки работают разноименно, колено опорной ноги слегка согнуто. Шаги выполняются мягко, без «удара» стопой об пол. Ходьба выполняется: на месте; с продвижением вперед, назад, по диагонали, кругу; с пружинным движением коленей.

### 2. Ходьба ноги врозь - ноги вместе (Straddle).

Из и.п.- основная стойка шаг одной ноги в сторону, затем другой на слегка согнутых ногах или с полуприседом (стойка ноги врозь), вернуться в и.п. Выполняется на 4 счёта.

### 3. V-шаг (V-Step).

Шаг ноги врозь — ноги вместе, выполняется на 4счёта. Из и.п. — ноги вместе, колени слегка согнуты, «раз» — правой (левой) вперед в сторону, «два» — шаг левой (правой) вперед в сторону, «три» — шаг правой (левой) назад – в и.п., «четыре» — то же, что счет «три», но левой (правой) ногой. Разновидности V- шага: с продвижением назад (часто данную разновидность называют А-степ); с поворотом направо, налево, кругом.

### 4. Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn).

Представляет собой разновидность марша (обычной ходьбы) с поворотом кругом, который выполняется на двух ногах. Затем движение повторяется. Полный цикл выполняется на 4 счета. Туловище прямое, колени слегка согнуты. Обращается внимание на четкий поворот туловища, плечи не должны отставать от движения всего тела.

### 5. Скрестный шаг (Cross-Step).

Выполняется на 4 счета и состоит из 4 шагов, первый или второй шаг выполняются скрестно впереди опорной ноги.

Выставление на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали (Heel Dig или Heel Touch).

Выполняется на 2 счета вперед, в сторону, назад (невыворотно), в диагональном направлении (назад в выворотном положении бедра). Варианты те же, что в предыдущем упражнении.

### 6. Выставление ноги на носок (Push Touch или Toe Tap).

Выполняется на 2 счета вперед, в сторону назад или по диагонали с касанием носком пола, без переноса тяжести тела. Колени слегка согнуты, фиксированы, исключается пружинное движение пятки опорной ноги. Варианты: двукратное выставление ноги без переноса тяжести тела на работающую ногу; многократное выполнение движения с одной ноги.

### 7. Открытый шаг (Side to side, Open – Step, Side Tip).

Выполняется на 2 счета. И. п. – широкая стойка ноги врозь, ступни слегка развернуты наружу, небольшой присед. Движение заключается в переносе тяжести тела с ноги на ногу, свободная нога касается пола полупальцами.

Туловище и таз находятся на протяжении всего движения. Пятка опорной ноги на полу.

#### 8. Поднимание прямых ног (Leg Lift).

Выполняется вперед, в сторону, назад без шагов (на 2 счет) и с шагами (на 4 счета). Движение в сторону выполняется с невыворотным положением ноги (пятка назад), а в сторону — вперед с выворотным положением бедра – пятка вниз. Амплитуда ограничивается анатомически возможным движением в тазобедренном суставе.

#### 9. Кик (Kick)

Одна нога выполняет невысокий мах вперед, носок оттянут, одновременно опорная нога выполняет пружинное движение. Затем маховая нога возвращается к опорной в и.п., одновременно вновь выполняется пружинное движение на опорной ноге. Кик выполняется вперед, назад, в сторону, по диагонали.

#### 10. Приставной шаг (Step Touch).

Выполняется на 2 счета. Работаящая нога ставится на пол с перекатом от носка к пятке, другая приставляется на полупальцы или всю стопу. Выполняется вперед, назад в сторону, по диагонали, с поворотом направо, налево, кругом, углом, зигзагом, с двойным и многократным выполнением в одном направлении.

#### 11. Мамбо (Mambo).

Выполняется на 4 счета:

- a. шаг правой вперед.
- b. переступить на левую.
- c. шаг правой назад.
- d. приставить левую к правой.

Варианты: движение назад, движение в сторону.

#### 12. Выпад (Lunge)

Это знакомые нам выпады, которые могут выполняться вперед, назад, в сторону, по диагонали. Нога, на которую выполняется «падающий» шаг, может быть слегка согнута или явно в согнутом положении.

#### 14. Прыжки ноги врозь (Jumping Jack).

Выполняются из и.п. ноги вместе, в положении ноги врозь в широкую стойку.

#### 15. Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha).

Представляет собой переступания с ноги на ногу (без подскока или с подскоком), часто выполняет функцию связующего элемента, в особенности для смены ноги. Выполняется на два счета: «раз – и — два» — небольшие шаги с ноги на ногу.

#### 16. Бег (Jogging или Jog).

Обращается внимание на амортизирующую работу стопы – перекал с носка на пятку. Выполняется на месте, с продвижением вперед, в сторону, по диагонали.

#### 17. Основные движения рук.

Упражнение для двуглавой мышцы плеча (Biceps Curl).

И.п.- руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вдоль туловища (локти остаются слегка согнутыми), вновь согнуть. Чаще всего данный тип движения сочетается с приставными и скрестными шагами.

#### 18. Упражнение для трехглавой мышцы плеча (Triceps Curl)

И.п. – руки согнуты, локти отведены назад. Выпрямить руки назад-книзу вдоль туловища. Чаще всего используется на приставных скрестных шагах, в выпадах.

#### 19. Упражнение для круглого пронатора (Upright Row).

И.п.- слегка согнуты руки перед телом, кисти в кулаке, ладони вниз, согнуть руки перед грудью, опустить в и.п. Сочетается с приставными, скрестными шагами и их разновидностями.

#### 20. Упражнение для латеральной головки трехглавой мышцы плеча (Front Laterals).

И.п. – слегка согнутые руки внизу, поднять руки внизу, поднять руки до уровня плеч, опустить в и.п.

Имеет широкий спектр использования (сочетается с бегом, различного рода шагами, прыжками ноги врозь и т.п.).

#### 21. Упражнение для грудных мышц (Chest Press).

И.п. – руки согнуты перед грудью, плечо и предплечье на одном уровне, ладони вниз. Выпрямить руки вперед (локти остаются слегка согнутыми), вернуться в и.п.

#### 22. Упражнение для трапецевидной мышцы плеча (Side Laterals).

Упражнение аналогично предыдущему, но выполняется в стороны.

#### 23. Упражнение для дельтовидной мышцы (Overhead Press).

Выполняется аналогично предыдущему, но с подъемом рук вверх (чуть впереди туловища).

#### 24. Упражнение для мышц груди (Butterfly).

И.п. – руки согнуты в стороны, предплечье вверх, ладони внутрь. Сохраняя вертикальное положение – руки вперед, ладони к себе. Плечи опущены вниз, руки в стороны, не заводятся назад.

#### 25. Основные виды перемещений.

Вперед – назад, вправо – влево, по диагонали, движение на месте, углом, по квадрату, по треугольнику, по дуге, по кругу, по «лестнице», по кривой линии, по параллелограмму.