

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 80 города Ставрополя

**Принято**

педагогическим советом

(протокол № 1)

от «30» 08 2024 года

**Утверждаю**

заведующий МБДОУ д/с №80

\_\_\_\_\_ Е. Д. Беспалова

(приказ №113-ОД от 30.08.2024 года)

**Дополнительная образовательная программа «Старт»  
физкультурно- оздоровительной направленности  
(рекомендована для детей 5-7 лет) срок реализации: 2 года**

**Составитель программы:**

Заволокина Ольга Владимировна  
воспитатель по физической культуре

г. Ставрополь, 2024 г.

№ п/п	Содержание	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
2.	Новизна	4
3.	Актуальность	4
4.	Педагогическая целесообразность.	4
5.	Практическая значимость программы	4
6.	Цель и задачи программы	5
7.	Ожидаемые результаты освоения Программы и способы определения их результативности	6
8.	Учебно-тематическое планирование кружковой деятельности физкультурно-спортивной направленности «Старт»	8
9.	Учебно-тематический план старшая группа	9
10.	Учебно-тематический план подготовительная группы	10
11.	Содержание программы	13
12.	Методическое обеспечение программы	19
13.	Список литературы	19
14.	Приложение №1	20
15.	Приложение №2	21

## *Пояснительная записка*

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности для детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет "«Старт»" (далее – Программа) раскрывает содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Программа предусматривает развитие следующих направлений:

- приобщение детей к физической культуре и спорту;
- развитие способностей детей в области физической культуры.

Содержание Программы определяется физкультурно-оздоровительной направленностью, согласно Порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008, Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р, содержание Программы ориентировано на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья воспитанников.

Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а кружковая работа строится на сотрудничестве педагога и ребенка.

Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей старшего дошкольного возраста, т.к. этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

*Новизна* данной программы заключается в том, что она направлена на выявление талантливых и одарённых детей, создание условий для укрепления здоровья и развития общефизических качеств ребёнка, она включает новое направление в здоровье сберегающей технологии; оздоровительную аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

*Актуальность* программы заключается в физкультурно-оздоровительном развитии дошкольников, воспитании потребности в здоровом образе жизни, формировании личности дошкольников.

Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Приобщение к спорту с раннего детства дает подрастающему организму физическую закалку, воспитывает координацию, силу, гибкость, быстроту реакции, повышает активность.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. А также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям физической культуры. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по оздоровительной аэробике.

*Педагогическая целесообразность.* Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности, на основе ненасильственного физического воспитания. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих.

*Практическая значимость программы* по оздоровительной аэробике состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Аэробика считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей.

Дополнительные занятия по оздоровительной аэробике ориентированы на то, чтобы заложить в детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, связки, которые необходимы для решения задач.

Программа по оздоровительной аэробике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Занятия аэробикой дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

*Цель обучения:* способствовать развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

В соответствии с данной целью формируются *задачи*, решаемые в процессе реализации данной программы:

- обучить комбинациям и упражнениям на фитболах
- обучить упражнениями с эспандерами и гантелями
- обучить связкам и блокам с использованием основных движений в танцевальном стиле
- обучить технике основных базовых танцевальных шагов;
- обучить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развивать координации движений рук и ног, быстроту реакции.
- развивать чувство равновесия;
- воспитывать трудолюбие, целеустремленность и самостоятельность

*Отличительные особенности* программы по оздоровительной аэробике основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким видам оздоровительной аэробики (базовая аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг, силовая аэробика).

Программа реализуется во вторую половину дня в соответствии с требованиями п.11.11, п.11.12 СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях».

Набор в группу производится на свободной основе за две недели до начала учебного года воспитанников 5-7 лет при отсутствии медицинских противопоказаний.

Наличие спортивной формы одежды у детей обязательно.

*Возраст детей:* Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности, реализуемая в рамках кружка «Старт», рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

*Уровень:* Дошкольное образование

*Срок реализации:* Программа рассчитана на два учебных года обучения (с сентября по май), всего 64 занятия.

*Форма реализации Программы* – очная.

*Режим занятий:* 1 раза в неделю по 25 - 30 минут.

*Количество детей в группе:* 10 – 12 человек.

Образовательный процесс с детьми осуществляется в спортивном зале.

*Ожидаемые результаты освоения Программы и способы определения их результативности*

Дошкольный возраст является базисным в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем. Результатом дошкольного физического воспитания должны стать высокий уровень здоровья ребенка и

формирование фундамента физической культуры будущего взрослого человека.

К концу обучения по Программе воспитанник:

- владеет комбинациям и упражнениям на фитболах
- владеет упражнениями с эспандерами и гантелями
- знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле
- владеет техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развита координации движений рук и ног, быстрота реакции.
- развито чувство равновесия.

Формы проведения итогов реализации программы: спортивный фестиваль, соревнования, открытое НОД.

*Организационно-методические формы обучения:*

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

1. двигательные действия – это упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
2. соединения (последовательное выполнение различных двигательных действий);
3. комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
4. части комплекса (определённое количество комбинаций);
5. комплекс упражнений оздоровительной аэробики.

Изучения базового движения осуществляется несколькими методами: словесным, показа, целостного разучивания упражнения и методом расчлененного разучивания упражнения.

Оздоровительная аэробика – это такой вид деятельности, когда педагог организует процесс, что называется, «вживую», поэтому требования к показу особые.

*Во-первых*, широко используются зеркальный показ, а также показ спиной к занимающимся.

*Во-вторых*, используется акцентированный показ отдельных фаз движения. Показ обязательно сопровождается подсчётом и методическими комментариями. Поэтому осуществляется визуальный контроль за детьми, что, кроме правильности обучения, обеспечивается ещё и безопасностью на занятиях.

*Предполагаемый результат:*

- владеет комбинациям и упражнениям на фитболах
- владеет упражнениями с эспандерами и гантелями
- знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле
- владеет техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развита координация движений рук и ног, быстрота реакции.
- развито чувство равновесия.

*Учебно-тематическое планирование кружковой деятельности физкультурно-спортивной направленности «Старт» (2 года обучения)*

Занятия проводятся один раз в неделю (во второй половине дня), 36 занятий в год (25-30 мин).



Старшая группа

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Основные виды деятельности (ОРУ)	Количество часов
1.	Формирующие виды двигательной деятельности	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.	3
2.	Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	4
3.	Развитие двигательных качеств	Все виды игр и эстафет, специальные упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д.	8
4.	Гимнастика на фитболах	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврик.	4
5.	Тренажёры	Упражнения на тренажёрах	4
6.	Игры	Подвижные игры: - общего характера; - специального характера; - игры с фитболом.	10

7.	Самомассаж	Упражнения самомассажа	1
8.	Релаксация	Упражнения на произвольное расслабление мышц	1

Подготовительная группа

*Учебно-тематический план*

№	Наименование разделов и тем	Основные виды деятельности (ОРУ)	Количество часов
1.	Формирующие виды двигательной деятельности	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.	3
2.	Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	4
3.	Развитие двигательных качеств	Все виды игр и эстафет, специальные упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д.	8
4.	Гимнастика на фитболах	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврик.	4
5.	Тренажёры	Упражнения на тренажёрах	4
6.	Игры	Подвижные игры: - общего характера;	10

		- специального характера; - игры с фитболом.	
7.	Самомассаж	Упражнения самомассажа	<i>1</i>
8.	Релаксация	Упражнения на произвольное расслабление мышц	<i>1</i>
9.	Обучение правильному дыханию	Дыхательная гимнастика	<i>1</i>

## *Содержание программы*

### 1. Классическая - (базовая) аэробика «Весёлые кузнечики»

Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами; Разминка под музыку «2+2=4»; Акробатические упражнения: «ласточка», «петушок», «угол». Разучивание ритмической композиции «Кузнечик», муз.

В.Шаинского; Психогимнастика: «Слушай хлопки!»;

Стретчинг: упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж: «Ладочки-мочалка», «Смываем водичку».

### 2. Фитбол-аэробика «Мы-циркачи»

Мотивация: «Циркачи-ловкие, смелые весельчаки». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «бодрый шаг», приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами; Разминка под музыку «Кузнечик»; Акробатические упражнения: «пистолет», «угол», «выпад».

Разучивание ритмической композиции «Рыжий конь» (Боярский);

Психогимнастика: «Слушай цокот!», «Капель». Стретчинг: упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;

Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.

### 3. Танцевальная аэробика «Зимушка-зима»

Мотивация: «Не страшны нам зимние морозы, если будем закаляться, физ-ой заниматься!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; скачки; прыжки со сменой ног Разминка под музыку «Кузнечик»; Акробатические упражнения: упор на руках; «шпагат», «мостик», «замок». Разучивание ритмической «Зима-холода!» (Губин);

Психогимнастика: «Северный полюс», «Снежинки», «Котята»: Стретчинг: медленное круг.движ.головой; «Кошка выпускает когти»; растягивание внутр.мышц бедра; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.

#### 4. Силовая аэробика «Богатыри»

Мотивация: «Хорошо быть сильным и смелым, как богатырь». Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями; Разминка под музыку «Зима – холода!»; Акробатические упражнения: «краб», «мостик», «перевороты». Разучивание гимнастического этюда «Богатыри», песня А. Пахмутовой «Сила богатырская»; Психогимнастика: «Штанга», «Кислый лимон»: Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

#### 5. Классическая -(базовая) аэробика «Смелые моряки»

Мотивация: «Мы будем смелыми и закалёнными, как моряки». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые приёмы «становись!», «разойдись!»- муз.-подвиж. игра; ходьба, подскоки, махи руками и ногами из положения лежа; Разминка под музыку «Богатыри»; Акробатические упражнения: «ласточка», «берёзка», группировка в приседе и седе на пятках, с переходом в перекат вперед. Разучивание ритмической композиции «Моряки» (песня «Морячка» О. Газманова); Психогимнастика: «Не покажу!», «Два капитана»: Стретчинг: упражнения для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж: «Отдых на палубе».

#### 6. Фитбол-аэробика «Цирковые лошадки»

Мотивация: «Мы хотим быть ловкими и быстрыми, как лошадки».

Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг, прыжки, выпады; Разминка под музыку «Морячка»; Акробатические упражнения: «пистолет», «угол», «выпад». Разучивание ритмической композиции «Свежий ветер» (муз. О. Газманова); Психогимнастика: «Что там происходит?», «Два клоуна»; Стретчинг: упражнения для растягивания мышц живота, для гибкости спины; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в игровой форме.

#### 7. Танцевальная аэробика «Озорники»

Мотивация: «Мы весёлые, задорные ребята». Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; скачки вперед-назад; Разминка под музыку «Свежий ветер»; Акробатические упражнения: «краб», «мостик», «выпад». Разучивание ритмической композиции шуточного характера «Озорники», муз.М.Зацепина к к/ф «Кавказская пленница»; Психогимнастика: «Вот так позы», «На поляне»: Стретчинг: упражнения для растягивания мышц спины и боковой части туловища; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.

#### 8. Силовая аэробика «Кавалеристы»

Мотивация: «Хорошо быть сильным и смелым, как кавалеристы».

Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями; Разминка под музыку «Озорники»; Акробатические упражнения: «замок», «мостик», «боковые перевороты». Разучивание спорт. музыкально-ритмической композиции «Кавалеристы» (песня О. Газманова «Эскадрон»); Психогимнастика: «Кислый лимон»; «Упрямый мальчик»; Стретчинг: упражнения для

подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

#### 9.Классическая -(базовая) аэробика «Олимпийские талисманы»

Мотивация: «Будем мы стройней фигурой и, конечно, здоровей!».

Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, «открытый шаг», махи ногами; Разминка под музыку «Эскадрон»; Акробатические упражнения: «ласточка», «стрела», «берёзка», «перекаты»; Разучивание образно-игровой спорт. композиции «Талисманы» (песня «Сюрприз»); Психогимнастика: «Вот так позы!»; «Противоположные движения»; Стретчинг: упражнения для гибкости спины, для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности); Релаксация и самомассаж: «Ладочки-мочалка», «Смываем водичку».

#### 10.Фитбол-аэробика «Танцуем сидя»

Мотивация: «Поскакали по тропинке, у ребят прямые спинки!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения; подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг; махи ногами; Разминка под музыку «Сюрприз»; Акробатические упражнения: «ножницы», «крылья», «велосипед». Разучивание ритмической композиции «Ногами топнем, руками хлопнем»(песня «22 притопа, 22 прихлопа...»); Психогимнастика: «Каждый спит», «Котята»; Стретчинг: упражнения для укрепления мышц живота, для гибкости спины; стопы; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в образно-игровой форме.

#### 11.Танцевальная аэробика «Братнино»

Мотивация: «Братнино-мальчик смелый, гибкий, как гимнаст, держит позу, словно ас!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги в сторону,

скрестные; скачки вперед-назад; прыжки со сменой ног; Разминка под музыку «22 притопа...» Акробатические упражнения: упор на руках; «шпагат», «мостик», «стрела», перевороты. Разучивание ритмической композиции «Братнино»; Психогимнастика: «Не покажу», «Снежинки», «Два клоуна»: Стретчинг: медленное круг.движ.головой; упр-я для подвижности лучезапястного сустава; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме - «Братнино отдыхает».

## 12.Силовая аэробика «Воробьиная дискотека»

Мотивация: «Дискотека – это класс, потанцуем же сейчас». Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями, махи ногами; Разминка под музыку «Братнино»; Акробатические упражнения: «замок», «мостик», «боковые перевороты», «точка»; Разучивание спорт. музыкально-ритмической композиции «Воробьиная дискотека»; Психогимнастика: «Кислый лимон»; «Упрямый мальчик»; Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

## 13. Классическая -(базовая) аэробика «Чунга-Чанга»

Мотивация: «Мы на острове живём и здоровье бережём!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «пружинка», «открытый шаг», махи ногами; Разминка под музыку «Воробьиная дискотека»; Акробатические упражнения: сочетание упр-ий в комплексе: «ласточка», «мостик», «берёзка», «перекаты»; Разучивание спорт.- танцевальной композиции «Чунга-Чанга» (муз. В.Шаинского); Психогимнастика: «Вот так позы!»; «Противоположные движения»; Стретчинг: упражнения для мышц стопы и голени, для растягивания



сгибателей бедра (передней поверхности); Релаксация и самомассаж: «Островок», «Смываем водичку».

#### 14. Фитбол - аэробика «Весёлый мяч»

Мотивация: «Прыгаем, как мячики, девочки и мальчики!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения; подъём колена вверх, приставной шаг, прыжки, выпады; махи ногами; Разминка под музыку «Чунга-Чанга»; Акробатические упражнения: комбинация из пройденных элементов «Ванька-Встанька»; Разучивание ритмической композиции «Улыбка»; Психогимнастика: «Капель», «Солнышко», «Прогулка»; Стретчинг: упражнения для гибкости спины; стопы и голени; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в игровой форме.

#### 14. Классическая -(базовая) аэробика «Чунга-Чанга»

Мотивация: «Мы на острове живём и здоровье бережем!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «пружинка», «открытый шаг», махи ногами; Разминка под музыку «Воробьиная дискотека»; Акробатические упражнения: сочетание упр-ий в комплексе: «ласточка», «мостик», «берёзка», «перекаты» Разучивание спорт.-танцевальной композиции «Чунга-Чанга» (муз. В.Шаинского); Психогимнастика: «Вот так позы!»; «Противоположные движения»; Стретчинг: упражнения для мышц стопы и голени, для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности); Релаксация и самомассаж: «Островок», «Смываем водичку».

#### 15. Итоговое занятие

Мотивация: «Мы молодцы!». Строевые упражнения; подъём колена вверх, приставной шаг, прыжки, выпады; махи ногами; Разминка под музыку «Чунга-Чанга»; Акробатические упражнения: комбинация из пройденных

элементов «Ванька-Встанька»; Повторение ритмической композиции «Улыбка»; Психогимнастика: «Капель», «Солнышко», «Прогулка»; Стретчинг: упражнения для гибкости спины; стопы и голени Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в игровой форме.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В данном разделе Программы представлены *подборка методических материалов*, которые используются в ходе реализации Программы:

Картотека упражнений с разными предметами, эстафетных и подвижных игр на развитие быстроты;

1. Оборудование спортивное:
  1. Спортивный зал;
  2. Мячи для занятия фитбол – аэробикой, 5шт.
  3. Спортивные коврики, 20шт.
  4. Гимнастические маты;
  5. Гимнастические скамейки, 3 шт.
  6. Гимнастические палки, 20шт.
  7. Обручи, 20шт.
  8. Мячи, 20шт.
  9. Скакалки, 10шт.
  10. Спортивные лестницы, 3шт.
  11. Канат;

Дополнительное оборудование:

1. Магнитофон;
2. Аудиокассеты, диски, флэшка.
3. Спортивные тренажеры;  
- «велосипед», 2шт.

- для ходьбы, 2шт.
- дисковой тренажёр ,2шт.

#### Список литературы:

1. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений детей 3-7 лет. Система работы. М.: Скрипторий 2003, 2008.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада. М.: Владос, 2005.
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос, 2004.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура в младшей группе детского сада. М.: Владос, 2005.
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура в средней группе детского сада. М.: Владос, 2005.
6. Глазырина Л.Д. Физическая культура в старшей группе детского сада. М.: Владос, 2005.
7. Голицына Н.С. нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М.: Скрипторий 2003, 2006.
8. [Литвинова О.М.](#) Система физического воспитания в ДОУ. Планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры. Воронеж: Учитель. 2007
9. Правдов [М.А.](#) Особенности организации двигательной и познавательной деятельности детей дошкольного возраста. М.: [Канон+РООИ "Реабилитация"](#), 2006.

#### Приложение №1

##### Основные направления оздоровительной аэробики в детском саду:

- Классическая (базовая) аэробика – это некий 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.

- 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. - Фитбол – аэробика. Фитбол (большой гимнастический мяч) - не только забавная игрушка, это еще и достаточно эффективный тренажер для самых разных проблемных зон. Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо. Гимнастика на фитболе - эта щадящая, но эффективная аэробика. Освоение и овладение техники базовых шагов, составление связок, комбинаций на занятиях по фитбол – аэробике. Освоение техники упражнений для развития 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; овладения стретчингом. Совершенствование координации движений и чувства равновесия.

- Силовая аэробика. Освоение техники силовой подготовки, в которой рассматриваются значение силовой тренировки для оздоровления, улучшения телосложения. Овладение упражнениями с резиновыми амортизаторами, эспандером и гантелями.

- 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.

## Приложение №2

### Танцевальная аэробика

*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.