

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Чемпион»
муниципального образования «город Бугуруслан»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
МБУДО СШ «Чемпион»

Утверждаю
Директора МБУДО
«СШ «Чемпион»
_____ Н.И.Рываев

Протокол № _____
От «___» _____ 2024__ г.

Приказ № _____
от «___» _____ 20 24__ г.

Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
«Фитнес-аэробика»

направленность программы – физкультурно-спортивная,
возраст учащихся 5-7 лет, срок реализации – 1 год обучения.

Разработчики: Иванова Ирина Ивановна,
тренер-преподаватель

г. Бугуруслан, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Новизна программы заключается в том, что программа включает новые направления в здоровьесберегающей технологии – танцевальная степ-аэробика, kinder-табата, упражнения с балансиrom и фитнес-резинкой – освоение которых поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия. Также данная программа включает в себя теоретический материал о фитнесе, о стретчинге, обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Детский фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

Актуальность программы

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений,

деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики - ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Цель и задачи программы

Цель программы: содействовать всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников, способствовать укреплению здоровья ребенка, с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитию пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

Рабочая Программа направлена на **решение следующих задач:**

Обучающие

1. Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
2. Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
3. Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
4. Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
5. Приобщение к здоровому образу жизни.

Развивающие

1. Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения;
2. Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
3. Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
4. Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой;

5. Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации.

Воспитательные

1. Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
2. Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
3. Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
4. Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

Учебный план программы рассчитан на 36 учебных недель (с сентября по май).

Тренировка проводится 2 раза в неделю по 2 учебных часа (2x30 мин).

Всего тренировок - 72

Всего часов - 144

Перспективное планирование фитнес-тренировок

Неделя	Содержание образовательной деятельности	Источник
СЕНТЯБРЬ		
1,2	Диагностика	Приложение 1
3	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.107
4	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс 1
ОКТАБРЬ		
1	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.112
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс 1
3	Силовая гимнастика на балансирах, школа мяча, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.117
4	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс2
НОЯБРЬ		
1	Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.121
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс 2
3	Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.126
4	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс3
ДЕКАБРЬ		

1	Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом на балансирах, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.130
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс3
3	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс4
ЯНВАРЬ		
1	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.135
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс4
3	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.141
ФЕВРАЛЬ		
1	Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.145
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс4
3	Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.149
4	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс 5
МАРТ		
1	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.153
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс 5
3	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.158
4	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс 6
АПРЕЛЬ		
1	Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.163
2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс6
3	Силовая гимнастика на балансирах с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.167
4	Круговая тренировка	Приложение 3 – комплекс7
МАЙ		
1	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, с.172

2	Киндер-табата	Приложение 2 – комплекс 7
3,4	Диагностика	приложение 1

Планируемые результаты освоения Программы

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (6-7 лет)

Представления о себе, своем здоровье и физической культуре.

- Ребенок имеет представления о технике выполнения движений, учится различать по существенным признакам скорость, направление, смену темпа и ритма, продолжает учиться проявлять волевые усилия при выполнении сложных упражнений, настойчив в достижении хорошего результата. Формируются представления о признаках красоты и гармонии движений человека, эстетическое направление к миру движений. Развивается личный вкус.

Двигательные умения, навыки и способности.

Строевые упражнения:

- Самостоятельно строится в шеренгу, колонну, круг, полукруг, врассыпную, соблюдает интервалы и дистанцию, равняется в колонне, шеренге, точно выполняет команды («Становись!», «Равняйся!», «Направо!», «Налево!», «Шагом марш»), рассчитывается на «первый-второй»;
- Учится перестраиваться после предварительного расчета из одной шеренге в две, три, из одной колонны в две, три, из одного круга в два и несколько;
- Выполняет повороты переступанием налево-направо, перестраивается из одной колонны в несколько на ходу, размыкается приставными шагами, на интервал «руки в стороны»;
- Учится выполнять фигурные маршировки («противоходом», «змейкой», «по диагонали», в обход по квадрату, «зигзагом»), останавливается после ходьбы по команде «Группа, стой!».

Общеразвивающие упражнения:

- Осваивает навыки выполнения упражнений для рук и плечевого пояса;
- Энергично поднимает руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении «основная стойка», отставляя одну ногу назад на носок, прижимаясь плотно к стене;
- Поднимает руки вверх в стороны из положения «маленькие полочки» руки перед грудью, руки к плечам;
- Поднимает и опускает плечи, с силой разгибает вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), отводит локти назад 2-3 раза и выпрямляет руки в стороны из положения руки перед грудью;
- Делает круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч); Совершает руками разнонаправленные движения;
- Вращает обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на кисти руки перед собой и сбоку.

Упражнения для туловища:

- Опускает, поднимает голову, поворачивает ее в стороны;

- Поворачивается в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам, обращая внимание на прямые руки, напряжение мышечных групп;
- С большой амплитудой наклоняется вперед, не сгибая ног в коленях, подняв руки вверх, медленно, подряд 2-3 раза, держа руки в стороны («Прыгун в воду»);
- Выполняет круговые вращения туловища;
- В упоре сидя поднимает ноги, оттягивает носки, удерживает ноги в этом положении;
- Переносит прямые ноги через скамейку, сидя на ней поперек в упоре сзади;
- Из упора присев переходит на упор на одной ноге, отводя другую назад на носок;
- Лежа на спине, группируется и покачивается в этом положении, перекачивается в положении группировки на бок (правый, левый);
- Подтягивается на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине;
- Сгибает и разгибает руки, опираясь о стенку на уровне груди;
- Выполняет упражнения в парах со сверстниками (потягивания, наклоны, повороты, приседания, «лодочки вдвоем»), упражнения с эспандерами, коррекционными мячами;
- Ежедневно выполняет комплексы оздоровительной гимнастики из 6-8 упражнений, повторяет 8-10 раз под музыкальное сопровождение;
- Умеет успокаивать свое дыхание после комплекса упражнений;
- Продолжает учиться выполнять упражнения выразительно, динамично, произвольно с естественной техникой и грацией, у ребенка развивается воображение на основе двигательных знаний.

Ходьба, бег, равновесие:

- Ходит спокойно, красиво, держит голову прямо, плечи развернуты, живот подтянут;
- При ходьбе и беге враспынную уступает товарищу дорогу, включает дополнительные задания (выполняет прыжки на определенном шаге, сжимает кисти, разводит руки в стороны, ходит с разным положением рук, с палкой за спиной, обручем над головой);
- Ходит и бежит с преодолением препятствий (переступает, перелезает, пролезает, подлезает);
- Ходит скрестным шагом прямо, правым и левым боком, в полном приседе, «гусиным шагом»;
- Стоит на одной ноге с закрытыми глазами, сидя на корточках на носках, руки вперед, не менее 10с;
- Садится ноги скрестно и поднимается без помощи рук, ходит по двум переставляемым предметам (дощечкам, кирпичикам) в играх («Не замочи ног», «С кочки на кочку»);
- Выполняет бег в колонне друг за другом, по одному, парами, «змейкой», увертывается (длительность непрерывного бега 25-30 с);
- Пробегает под крутящейся веревкой по одному и группами (по 2-3 чел.), бежит из разных исходных положений, ходит по доске, скамейке, бревну, выполняя при этом дополнительные задания (переступает через предметы, поворачивается,

приседает, выполняет танцевальные движения, ходит с мешочком, набивным мячом (вес 500-700 г) на голове;

- Совершенствует навыки бега в подвижных играх («Догони свою пару (мальчик, девочка)», «Горелки», «Рыбак и летающие рыбки», «Два мороза», «Жмурки с условием», «Ловишка с платочком», «коршун и наседка», «Перелет птиц» (вариант с разной погодой), «встречная эстафета с равновесием»). **Прыжки:**

Во время разбега осваивает навык наращивания скорости в прыжке в длину с разбега и замедление бега в прыжках в высоту с разбега, учится группироваться во время полета, сохранять равновесие после приземления;

- Ритмично прыгает со скакалкой;
- Подпрыгивает на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперед на 3-4 м;
- Прыгает в длину с места на 90-110 см, с разбега (8-9м) на 140-150 см, в высоту с разбега (6-10 м) на 50-60см;
- Достает предмет, подвешенный на 10-15 см выше поднятой руки ребенка;
- Совершенствует навыки прыжков в высоту с разбега в подвижных играх («Попрыгунчикиворобушки», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Не попадись», «классы», «Резинка»).

Бросание и ловля:

- Развивает глазомер в различных видах метания;
- При метании на дальность осваивает навык отталкивания одной ногой и переноса ее вперед до упора;
- Учится подбрасывать мяч вверх и ловить его, не допуская падения на землю (8-10 раз), перебрасывать мяч друг другу, отталкивая его обеими руками от груди (расстояние 1,5-2 м), подбрасывать и ловить мяч после хлопка в ладоши, перебрасывать мяч через сетку, натянутую на высоте 130-140 см от земли до верхнего края;
- Бросает мячи, мешочки с песком (вес 200 г) вдаль с расстояния 8-10 м из-за головы через плечо;
- Совершенствует навыки метаний в подвижных играх («Снежные круги», «Мяч в воздухе», «Пятнашки с мячом», «Охотники и звери», «Мяч среднему», «Лапта»).

Ползание и лазанье:

- Уверенно пролезает в обруч, под дугой (высота 50-40 см) прямо и боком, лазает по гимнастической лестнице ритмично на высоту 2-2,5 м, поднимается и опускается по наклонной доске на четвереньках;
- Совершенствует навыки лазанья в подвижных играх («Охотники и рыси», «Кто первый», «Перелет птиц» (вариант с перелетными и зимующими птицами)).

Скоростные способности:

- Бегаёт в максимальном темпе на дистанции 20-25-20 м 5-6 раз, принимает старты из разных исходных положений (лежа на животе, сидя скрестив ноги, стоя в позе «цапли» и др.);
- Выполняет смену движений разных по структуре: ходьба – прыжки, прыжки – приседания, изменение направления движения при ходьбе и беге на разные сигналы, изменение интенсивности движений ходьба – бег интенсивный, бег медленный – бег с ускорением;
- Быстро реагирует на цвет (красный прыжок – прыжки, желтый – бег по своим дорожкам, синий – кружение на месте, зеленый – поза «ласточка»);

- Учится выполнять движения по чертежу на полу или выложенному строительному материалу, игры с использованием тактильных раздражителей;
- Совершенствует навыки в играх-упражнениях на развитие быстроты реакции на движущийся объект («Поймай комара», «Пятнашки с условием», «Удочка»).

Выносливость:

- Учится выполнять общий объем беговой нагрузки 1100 м в начале года и 2000 м в конце года, медленный бег (350 м х 2 раза, затем 4 раза), бег со средней скоростью (200-300 м х 2 раза) на одном занятии;
- Выполняет от 150 до 250 прыжков на месте и с продвижением вперед, впрыгивает на пеньки высотой 15-35 см до утомления, восстанавливает дыхание в течении 3 мин.

Силовые потребности:

- Осваивает способы выполнения упражнений с должным мышечным напряжением, на отягощение собственным весом (наклоны на гимнастической скамейке, кубе, у стенки, поднимание ног, туловища, выполнение парных упражнений, на отягощение набивным мячом (вес 1 кг);
- Выполняет упражнения с тренажёрными устройствами (резиновым кольцом, металлическим коконом, резиновой эластичной лентой, с широкой резинкой и др.).

Координация:

- Выполняет разнонаправленные упражнения, упражнения на «полосе препятствий» (прыгает на одной ноге (4 м);
- Пролезает в обруч (поднимает обруч с пола, шагает в него правой, левой ногой, поднимает обруч над головой и кладет на пол);
- Проползает по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках;
- Пробегает, перешагивая через пять набивных мячей (вес 1 кг), берет мяч, бросает его в горизонтальную цель (расстояние 5 м), быстро возвращается на место, неся в руках два набивных мяча);
- проявляет умение менять характер движений в зависимости от содержания музыкального произведения;
- проявляет выразительность двигательных действий;
- учится использовать освоенные общие положения при выполнении движений в новых условиях (на прогулках за пределы участка детского сада), выбирать наиболее пригодный способ действий;
- проявляет общую выносливость, быстроту, ловкость.

Гибкость:

- осваивает навык систематического выполнения физических упражнений с большой амплитудой (махи ногами, выпады, махи руками, круговые движения туловища, пружинистые повороты, наклоны);
- выполняет простейшие элементы художественной гимнастики и акробатики (в соответствии с индивидуальными возможностями детей).

Элементы йоги:

- выставляет ногу вперед на носок, скрестно;
- приседает, держа руки за головой;
- сгибает ноги в стойке врозь поочередно, одну ногу 2-3 раза подряд (пружинисто);
- приседает в положении ноги врозь: переносит вес вперед, в сторону;

- учиться махом вперед доставать ладони вытянутых вперед рук (одно- и разноименной), делать махи ног вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула, захватывать палку ступнями посередине и поворачивать ее на полу.

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная *на контроле нормативов физических качеств* и включающая следующие показатели:

- Бег на 10 м с хода;
- Бег на 30 м с высокого старта;
- Прыжок в длину с места;
- Бросок теннисного мяча на дальность;
- Бег на 10 м «змейкой» между предметами;
- Продолжительный бег до появления первых признаков усталости (мин);
- Наклон вперед из положения сидя (см)
- Удержание равновесия в стойке одна нога впереди, другая сзади (сек).

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание работы с детьми старшего дошкольного возраста

Как и любое занятие по физической культуре фитнес-тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия – 25-30 минут.

Первая (вводная) часть фитнес-занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике или музыкально-ритмических композиций.

Вторая (основная) часть включает силовую тренировку – важную составляющую любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышечной массы. Что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели, жгуты, эспандеры), упражнения на степ-платформе, с атлетическими мячами, отжимания от пола, качание пресса, потягивание и т.д.

Элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, подлезание или кувырки с использованием различного оборудования) также способствуют развитию силы.

На первой недели в занятия включают только один или два вида элементов, детей знакомят с новыми движениями, закрепляют уже известные. Это занятие с элементами фитнеса. На второй недели проводится собственно фитнес-тренировка. На втором занятии внимание детей акцентируют на совершенствовании и точности выполнения упражнений под музыку. Музыкальное сопровождение более целесообразно использовать на второй неделе, так как на первых обучающих занятиях приходится давать много словесных указаний и объяснений. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения, ребенок может соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом, и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым.

Подвижные игры – одна из составляющих основной части занятия. Их подбирают с учетом сложности двигательных действий и интереса детей. Подвижная

игра – это игра умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей.

Цель третьей (заключительной) части занятия – восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Лучше всего в этой части занятия использовать дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга. Они помогают снять напряжение в мышцах. Для поддержания интереса к упражнениям можно использовать стихи, загадки, речевки.

Основные направления оздоровительной аэробики:

Классическая 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 рук, 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.

Степ-аэробика - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, изготовили для детей индивидуальные снаряды - ступеньки. Степ - это ступенька высотой не более 8 см, шириной - 25 см, длиной - 40 см. Занятия степ-аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Один комплекс степаэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150-160 уд. /мин. Степ - платформы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства - «домики». Занять по команде свой «домик», не выходить за границы «домика», выбежать из «домика» и заскочить обратно - любимый вид детской подвижной игры, доступной уже малышам. Для педагога же подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой. Во-первых, степ платформа приподнята над полом, на нее в буквальном смысле нужно заскочить. Во-вторых, она требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия. На ней сложнее двигаться, требуется больший контроль за собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если усложнять ее постепенно, для детей посильна и интересна, и, к тому же отмечена новыми игровыми штрихами. Сначала дети выполняют упражнения на ступеньках под счет, потом под музыку. Точно так же, как во время классической степ-аэробики занятие идет без пауз, в режиме нонстоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое. Новые упражнения включаются в занятие по ходу дела, чередуются с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы. Практически все упражнения, вошедшие в разработанные комплексы, «подсказаны» детьми. «Важно

только внимательно наблюдать, какие движения дети вдруг начинают делать, случайно заскочив на платформу или внутри образовавшейся в занятии паузы. Можно не только шагать на досках и ходить вокруг них. Использовать доски в эстафетах - как препятствия, которые нужно обежать, или вместо кочек. На них можно сидеть, чтобы расслабиться, ставить их рядами, цепочкой, в кружок - все зависит от комбинаций упражнений и сюжета занятия. Большие и маленькие мячи, ленты и палочки - элементы, усложняющие и украшающие занятия на степах. Наблюдая за тем, как двигаются дети подготовительной группы, никто не усомнится в том, что с точки зрения развитости координации и пространственной ориентации они, безусловно, готовы к школе. Занятия на степах приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве. Но психологическая привлекательность платформ и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через два-три занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И доска становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

Стретчинг («растягивание») - освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Название стретчинг происходит от английского слова «stretching» - растягивание. Стретчинг - это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте. При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты. Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг упражнения, используется степ-платформу. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

Лого-аэробика. Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. У детей с нарушениями речи, часто наблюдаются «неполадки» в общей моторике: недостаточная четкость и организованность движений, недоразвитие чувства ритма и координации. Таким образом, развитие общей моторики способствует развитию речи. Лого – аэробика – физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший, упражнения сочетают в себе движения, речь и музыку, что помогает развивать координацию движений и речь ребенка.

Дыхательная гимнастика. Данные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребенка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции легких. Эти упражнения позволяют укрепить мышцы дыхательной системы: носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким - либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Все это очень интересно детям, они выполняют их с удовольствием.

Организационно-педагогические условия

Организационно-педагогические условия рассматриваются на основании:

- материально-технического обеспечения;

- программно-методического обеспечения.

<i>Пространственная среда</i>	<i>Спортивный инвентарь</i>
Музыкально-спортивный зал, спортивная площадка	Мячи разных размеров; мягкие модули; скакалки; кегли; обручи разных размеров; ориентиры разных размеров; гимнастические палки; гимнастические скамейки; гантели; мячи набивные; мешочки для метания; балансиры; эластичные ленты разных размеров; флажки; степ-платформы; поролоновые палки; массажные дорожки; гимнастические маты; султанчики; платочки.

Программно-методическое обеспечение:

1. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015
2. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. СПб.: «Детствопресс», 2003
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2012
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2011