

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №7»

Принято педагогическим советом  
МАДОУ «Детский сад №7»  
протокол № 1  
от «26» августа 2021 г

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ  
«Детский сад №7»  
Ж.В. Хомякова  
«26» августа 2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-оздоровительной направленности  
«Танцевальная аэробика»**  
возраст обучающихся 4-7 лет  
срок реализации 1 год

Автор-составитель:  
Инструктор по физическому воспитанию  
Надрина Евгения Александровна

## Содержание

Пояснительная записка	
Актуальность	
Адресат программы	
Новизна программы	
Цель	
Задачи	
Основная форма организации	
Планируемый результат	
Календарный учебный график	
Общая структура занятий	
Условия реализации программы	
Организационно-методические рекомендации	0
Прогнозируемый результат	0
Диагностика уровня музыкального и психомоторного развития детей.	1
Диагностика уровень знаний, умений, навыков, способностей.	3
Список литературы	4

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по оздоровительной аэробике с элементами детской йоги «Танцевальная аэробика» рассчитана на детей 4-7 лет, со сроками реализации один год.

Современная оздоровительная аэробика – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

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.

Программа дает возможность работать с воспитанниками, имеющими разный уровень физической подготовки.

## **Актуальность**

Занятия “Аэробики” способствуют формированию знаний о себе и своем теле, помогают научиться чувствовать свои мышцы, управлять ими и заботиться о своем здоровье, у детей развивается выносливость, пластичность, становится более гибким костно-мышечная система, развивается творческая фантазия. Благодаря передвижениям в танце, формируется ориентировка в пространстве, развивается координация движений.

Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. “Аэробика” формирует фигуру и осанку; устраняет недостатки физического развития. На занятиях “Аэробики” дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память.

**Новизна** заключается в том, что 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.

## **Адресат программы**

Программа хорового кружка «Веселые нотки» рассчитана на проведение работы с детьми в возрасте 3 – 7 лет на 1 год обучения. В течении нескольких лет маркетинговая служба детского сада изучает запрос со стороны родителей на оказание дополнительных услуг. На 2019-2020 год по результатам анкетирования хотят заниматься в кружке «Ловкий мяч»:

С 4 до 5 лет- 35% детей

С 5 до 6 лет - 50% детей

С 6 до 7 лет - 40% детей

## **Цели и задачи программы.**

**Цели программы:** Формировать у детей сознательное стремление к здоровью. Развивать навык собственного оздоровления. Укрепление здоровья ребенка, развитие его пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

## **Задачи программы:**

1. Развитие основных физических качеств, координационно-ритмические способности, гибкость и пластика тела;
2. Обучить двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья;
3. Освоить дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

**Основная форма организации** – кружок, занятия в физкультурном зале и на физкультурной площадке.

Подгрупповая форма обучения по 3-12 детей.

Длительность занятия 30 минут.

Режим занятия – 1 раз в неделю.

Всего 18 часов за год

Теоретических 27 минут в год

**Форма проведения итогов:** по желанию детей – участие в спортивно-праздничном конкурсе «Мисс аэробика»; выступления на утренниках; на спортивных праздниках и конкурсах; награждение грамотами детского сада.

## Планируемые результаты.

- 1.Сформировать интерес к процессу движения под музыку.
- 2.Развить умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности.
- 3.Развить желание использовать разнообразные виды движений под музыку
- 4.Развить подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов.
- 5.Освоить полный объём базовых движений Аэробики, дыхательных упражнений и упражнений на расслабление.

## Календарный учебный график для группы детей с 4-7

Месяц	Программные задачи	Тема занятий	Кол-во занятий
<b>Сентябрь</b>	Введение, техника безопасности. Рассказ о направлении Танцевальной аэробики. Практическое занятие	Осенний листопад	5
<b>Октябрь</b>	1.Разминочные упражнения на все группы мышц.2. Развитие устойчивости и координации. 3. Основы базовые движения танцевальной аэробики.	Осенний листопад	4
<b>Ноябрь</b>	1. Разминочные упражнения на опорно двигательный аппарат, круговые вращения тела (голова, плечи, диафрагма, колени, кисти рук и т.д.). Растяжка. 2. Развитие пластичности в руках (элемент "волна из руки в руку "), разбор элемента по частям. 3. Развитие координации и устойчивости	Первый снег	4
<b>Декабрь-февраль</b>	1. Основные разминочные упражнения на все мышцы тела. Наклоны туловища. Круговые вращения; голова, плечи, локти, кисти, диафрагма; бедра, колени. 2. Комбинация: волна в руках, в теле с перемещением в сторону, динамика движений. 3. Координация развитие устойчивости, динамика движения. 4. Волна в теле, волна в руках соединение комбинация. 5. Основы Хип хопа. 6.Закрепление материала	Зимняя сказка	4-5
<b>Март-Апрель</b>	1.Растяжка, разминка 2.Танцевальная аэробика 3.Дыхательная гимнастика	Здравствуй весна!	4
<b>Май</b>	Закрепление пройденного материала. Заключительное мероприятие Флэш моб	Весна-красна	4

## Общая структура занятий

Часть занятия	Направленность и продолжительность части занятия	Зона воздействия и направленность упражнений	Основные упражнения	Указания
<b>1.Подготовительная и теоретическая часть</b>	1.Разминка; разогревание (Warm up). 5-7 мин. Рассказ о направлении Танцевальной аэробики 2-3 минуты.	1.Локальные (изолированные)движения частями тела; совмещения, движения для обширных мышечных групп.	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопы; полуприседы, выпады, движение туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками.	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой; Упр-я на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды.
	2.Стретчинг-упражнения на гибкость (Stretching)	2.Изолированные движения для мышц бедра и голени.	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений.
<b>2.Основная</b>	1.Аэробная часть (Aerobics). 20-25 мин.	1.Аэробная разминка (3-7 мин.)	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками.	Разучивание танцевальных соединений в сред. Темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях.
		2. «Аэробный пик» (10-15 мин.)	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки с сочетанием с движениями руками.	Выполнение сочетаний –«блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки, амплитуды и интенсивности движений.
		3.Первая аэробная «заминка» (2-3 мин).	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками; сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра.	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений; движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется.
	2.Упражнения на полу (Floor work)-фитнес (5-7 мин.)	1.Упражнения для мышц туловища, бедра.	В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины; приводящих и отводящих мышц бедра.	Выполнять от 1 до 3 серий по 5-10 раз повторений движений, в зависимости от уровня подготовленности ребёнка.
2.Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.		Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях.	Можно использовать упражнения с утяжелителями, амортизаторами, на	

				тренажерах.
<b>3. Заключительная</b>	«Вторая заминка» - «остывание» Снижение нагрузки (Cool down) 2-5 мин.	«Глубокий стретч». Упражнения на гибкость, «общая заминка».	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса.	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.

### **Условия реализации программы.**

Для успешной реализации программы должны способствовать различные виды групповой и индивидуальной работы: практические занятия, творческие отчеты, участие в конкурсах, фестивалях, посещение концертов других коллективов и т.д.

Кроме того, необходимы следующие средства обучения:

- Светлый и просторный зал.
- Музыкальная аппаратура.
- Тренировочная одежда и обувь.
- Сценические костюмы.
- Реквизит для танцев.

### **Методы и формы организации занятий:**

- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровая форма;
- использование музыкального сопровождения;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции

### **Используются следующие средства:**

1. Теоретические сведения;
2. Бег, ходьба, передвижения;
3. Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
4. Танцевальная аэробика;
5. Упражнения на расслабление;
6. Дыхательные упражнения.

### **Инвентарь и оборудование используемое на занятиях:**

1. Магнитофон с колонками

## 2. Ноутбук

**Для получения лучших результатов соблюдаются следующие принципы:**

1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

2. Принцип активности и сознательности – поиск новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

3. Принцип природосообразности – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

4. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь умений и навыков.

5. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои умения и навыки по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

6. Принцип повторений умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

### **Организационно - методические рекомендации.**

Начиная занятия, инструктор должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений.

Физическая нагрузка на занятиях кружка дозируется и зависит от:

- подбора физических упражнений (от простого к сложному),
- продолжительности физических упражнений,
- числа повторений,
- выбора исходных положений,
- темпа движений (на счет 1-4),
- амплитуды движений,
- степени усилия,
- точности,
- сложности,
- ритма,
- количества отвлекающих упражнений,

-эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

### **Предполагаемый результат.**

К концу первого года обучения дети должны знать правила правильной постановки корпуса, основные положения рук, позиции ног. Должны уметь пройти правильно в такт музыки, сохраняя красивую осанку, иметь навык легкого шага с носка на пятку, чувствовать характер музыки и передавать его танцевальными движениями, правильно исполнять программные танцы. Участники кружка за год обучения должны приобрести не только танцевальные знания и навыки, но и научиться трудиться в коллективе, добиваясь высоких результатов. Качество приобретенных знаний проверяется в течение года, для этой цели проводится два раза в год мониторинг достижения ребенком планируемых результатов освоения программы. Кроме этого результат отслеживается в участии в мероприятиях детского сада, в концертах, фестивалях, конкурсах.

Материально – техническое оснащение занятий:

- индивидуальные коврики для детей или напольное покрытие;
- гимнастические маты (2 мата);
- шведская стенка;
- пособие «Парашют»;
- ленточки на кольцах (15 штук);
- кегли (6 – 8 штук);
- мячи (15 штук);
- пластмассовые кубики(15 штук);
- обручи (15 штук);
- музыкальный центр;
- подборка музыкальных произведений (классическая, народная, музыка для детей, современная разножанровая музыка) на музыкальных дисках или кассетах.

## **ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ МУЗЫКАЛЬНОГО И ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ.**

Педагогический анализ (диагностика) проводится 2 раза в год (вводный – в сентябре, итоговый – в мае).

Цель диагностики: выявление уровня музыкального и психомоторного развития детей (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе выполнения специально подобранных заданий.

Музыкальность — способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения — без показа педагога).

Для каждого возраста определяют разные критерии музыкальности в соответствии со средними возрастными показателями развития ребенка, ориентируясь на объем умений, раскрытый в задачах.

Оценка детей 7-го года жизни:

3 балла — движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами;

2 балла — передают только общий характер, темп и метроритм;

1 балл — движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого.

Эмоциональность — выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что -то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения невыразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям (1,2,3).

По тому, какое место ребенок занимает в зале (если предлагается встать на любое место) и насколько этот выбор постоянен, можно оценивать проявление экстраверсии или интроверсии. Если ребенок постоянно встает поближе к педагогу, чтобы его было видно, то это характеризует его как экстраверта, и наоборот, если ребенок всегда старается спрятаться за спину других, то, скорее всего, его можно определить как интроверта. При сопоставлении этих наблюдений с други-

ми проявлениями детей педагог может делать важные выводы о внутреннем мире ребенка (благополучии или наличии тревожности в эмоциональном фоне), о его состоянии на данный момент по типичности или нетипичности поведения и т.д.

Можно условно оценить проявление данных характерологических особенностей детей: зрительно разделить пространство зала на 5 зон по степени удаленности от педагога и посмотреть, какое место выбирает ребенок на занятии.

Примечание: при подсчете баллов этот параметр не учитывается в среднем показателе. Творческие проявления — умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные "па". Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Творчески одаренные дети способны выразить свое восприятие и понимание музыки не только в пластике, но также и в рисунке, в слове. Степень выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процессе наблюдения.

Внимание — способность не отвлекаться от музыки и процесса движения. Если ребенок правильно выполняет ритмическую композицию от начала до конца самостоятельно — это высокий уровень, оценка — 3 балла. Если выполняет с некоторыми подсказками, то от 1 до 2-х баллов. В случае больших затруднений в исполнении композиции из-за рассеянности внимания — оценка 0-1 балл.

Память — способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений. Это можно оценить как норму. Если ребенок запоминает с 3-5 исполнений по показу, то это высокий уровень развития памяти — оценка 3 балла. Неспособность запомнить последовательность движений или потребность в большом количестве повторений (более 10 раз) оценивается в 1 балл.

Подвижность (лабильность) нервных процессов проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки. Норма, эталон — это соответствие исполнения упражнений музыке, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике, форме и т.д.

Запаздывание, задержка и медлительность отмечаются как заторможенность. Ускорение движений, переход от одного движения к последующему без четкой законченности предыдущего (перескакивание, торопливость) отмечаются как повышенная возбудимость.

Оценки выставляются следующим образом: N — норма (3 балла); В (возбудимость)-2, (заторможенность) —1



5								
<b>Уровни развития</b>		<b>Количество детей</b>			<b>Результаты контроля по группе в целом</b>			
Низкий								
Средний								
Высокий								

### Список литературы.

1. А.Г.Назаровой «Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Упражнения системы игрового стретчинга.», С – Петербург, типография ОФТ, 1995г.
2. В.И.Филипповича «Теория и методика гимнастики», М., «Просвещение»,1971г.
3. Т.Суворова «Танцуй, малыш», Санкт – Петербург, 2007г.
4. Т.Суворова «Танцевальная ритмика для детей 1», Санкт – Петербург,2004г.
5. Т.Суворова «Танцевальная ритмика для детей 2», Санкт – Петербург,2005г.
6. Т.Суворова «Танцевальная ритмика для детей 3», Санкт – Петербург,2005г.
7. Т.Суворова «Танцевальная ритмика для детей 4», Санкт – Петербург,2006г.
8. Т.Суворова «Танцевальная ритмика для детей 5», Санкт – Петербург,2007г.
9. Т.Суворова, Л.Казанцева, И.Шарифуллина, О.Румянцева «Спортивные олимпийские танцы для детей 2», Санкт – Петербург, 2008г.
- 10.А.П.Щербак «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении», Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2001г.
11. Н.Н.Ермак «Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят», Ростов – на – Дону, Феникс, 2004г.
12. К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников», Москва, издательство ГНОМ и Д, 2003г.
13. Ю.А.Кириллова «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе», Санкт – Петербург, «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2005г.
14. К.К.Утробина «Занимательная физкультура в детском саду», Москва, 2008г.
15. Е.А.Сочеванова «Подвижные игры с бегом», Санкт – Петербург,

ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2009г.

16. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: Письма и приказы Минобрнауки – М.: ТЦ Сфера, 2015.