**Российская Федерация Иркутская область**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида №117»

**муниципального образования города Братска**

665719, Иркутская область, г. Братск, ул. Советская 24 Телефон, факс (3953) 46-97-58

|  |  |
| --- | --- |
|  Принят на заседанииПедагогического совета От «30» мая 2017г.Протокол №4 | Утверждаю:Заведующий МБДОУ «ДСОВ»№117\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Метляева Л.А./Приказ №130\2 от «31 » мая 2017 г.  |

## **Дополнительная общеразвивающая программа**

по фитнес аэробике

**«Скороходики»**



Составил:

Красноборова Татьяна Николаевна

инструктор по физической культуре

г. Братск, 2017г.

**Пояснительная записка**

В физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес-технологий. Они включают в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования. Своеобразие фитнеса определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный вид физической активности, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики. Детский фитнес – система мероприятий направленных на поддержание и укрепление здоровья (оздоровление), нормальное (соответствующее возрасту) физическое и психическое развитие ребенка, его социальную адаптацию и интеграцию.

Программа по фитнес аэробике «Скороходики» составлена на основе теории и методике классической аэробики и степ аэробики.

**Новизна программы** – это использование фитнес технологий в системе дошкольного образования.

Программа рассчитана на 1 год обучения из расчета 68часов (2 часа в неделю)для детей старшего дошкольного возраста.

Содержание программы направлено на освоение детьми двигательных знаний, умений и навыков фитнес аэробики, что взаимосвязано с основной образовательной программой (Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, и др. - СПб. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014).Использование элементов детского фитнеса позволит повысить объём двигательной активности, уровень физической подготовленности, познакомит детей с возможностями тела. Поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем.

**Целью** программы является оздоровление организма ребенка и развитие его двигательных способностей.

**Задачи:**

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта у детей (овладение простых базовых шагов аэробики);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Подготовка по фитнес аэробике предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую, психологическую подготовку. Распределение времени в учебном плане (в процентах) на основные разделы подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами тренировки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел программы | Количество часов |
| 1. | Основы знаний | В процессе занятий |
| 2. | Классическая аэробика | 19% |
| 3. | Степ- аэробика | 19% |
| 4. | Элементы акробатики и гимнастики | 12% |
| 5. | Хореография | 8% |
| 6. | ОФП | 22% |
| 7. | Стретчинг | 20% |
| Итого | 100% |

**Ожидаемые результаты:**

- улучшится координация движений;

- формируется устойчивое равновесие;

- формируется правильная осанка;

- развивается двигательная память;

- укрепляется дыхательная и сердечно-сосудистая системы.

Предполагаемая результативность деятельности будет заключаться в приобретении детьми двигательного опыта, в уверенном, выразительном выполнении физических упражнений. У детей повысится уровень развития физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости и выносливости, что является показателем физического развития и показателем их здоровья.

**Методические рекомендации к проведению занятий по фитнес аэробике**

 Отличительной особенностью аэробики является то,что все упражнения выполняются под музыку. При подборе музыки к занятию надо учитывать темп музыкального сопровождения. Изменение темпа выполнения (его замедление или ускорение в зависимости от стадии усвоения элемента) танцевальных комбинаций или других движений в аэробике - важный методический прием.

**Структура занятия**

Типовая структура занятий включает 3 части.

**1. Подготовительная часть.** Длительность 4-5 минут, в нее включают несложные в координационном отношении движения для крупных мышечных групп, повороты головы, круговые движения плечами, полуприседы, выпады, упражнения динамического стрейтчинга для растягивания мышц голени, передней и задней поверхности бедра. Главная задача этой части занятия – подготовить организм ребенка – его центральную нервную систему, различные функции к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

**2. Основная часть.** Состоит из аэробной тренировки общей продолжительностью 20 минут. Задача аэробной части (танцевальные комбинации, прыжки в сочетании с движениями рук). В этой части решаются основные задачи. Формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и. др. На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки.

**3. Заключительная часть.** Задачи этой части- завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Проводится заключительный стрейтчинг (статический) течение 3-5 минут.

**Характеристика разделов программы**

**Раздел «Основы знаний»** Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки и играет важную роль во всестороннем развитии ребенка. Она тесно связана с физической, технической и морально-волевой видами подготовки.

Теоретическая подготовка проводится в виде бесед с использованием ИКТ во время проведения занятий. Разъяснение теоретического материала носит адаптированный для детского возраста характер.

**Раздел «Классическая аэробика»** комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движениями тела, опорно-двигательным аппаратом. В этот раздел входит техника выполнения базовых шагов классической аэробики, на основе которых строятся комбинации упражнений аэробики. При работе с детьми необходимо изменить название шагов, чтобы дети их понимали (например, steptouch- «догони ножку»).

**Раздел «Степ-аэробика»** аэробная тренировка, в процессе которой движения выполняются с использованием степ-платформы. В этот раздел входит техника выполнения базовых шагов степ - аэробики, на основе которых строятся комбинации упражнений. При работе с детьми использовать простые и доступные шаги по технике выполнения.

**Раздел «Элементы акробатики и гимнастики»** упражнения на силу, ловкость, прыгучесть, балансировку. Использование акробатических упражнений дает возможность обогатить и расширить круг доступных ребенку движений. Положительное влияние акробатических упражнений сказывается не только на уровне двигательных способностей, физических качеств, но и на улучшении телосложения, на выработке правильной осанки.

**Раздел «Хореография»** направлен на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры. В раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, современный и ритмический танцы.

**Раздел «Общая физическая подготовка»** служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. В раздел входят строевые, общеразвивающие упражнения, на укрепление осанки.

**Раздел «Стретчинг»** комплекс упражнений, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп. При работе используются специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой сюжетной форме.

 **Содержание программного материала**

 **Основы знаний**

Теоретическая подготовка включает следующие темы:

1. История развития и современное состояние фитнес-аэробики.

2. Гигиенические требования к занимающимся фитнесом.

3. Профилактика заболеваемости и травматизма в фитнесе.

4. Влияние физических упражнений на организм занимающегося.

5. Основы музыкальной грамоты.

6. Правила судейства, организация и проведение соревнований.

 **Классическая аэробика**

**Маршевые простые шаги (без смены ноги):**

1. march- ходьба на месте.

2. basicstep- шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.

3. mambo- шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.

4. pivot- шаг мамбо с поворотом.

5. V-step- шаг правой вперед- в сторону по диагонали, шаг левой вперед- в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить.

6. cross-шаг вперед правой- скрестно левой- назад правой- левой в сторону в и.п.

**Приставные простые шаги (без смены ноги):**

1. steptouch- шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой ноги.

2. kneeup- шаг в сторону правой- подъем колена левой, шаг в сторону левой- подъем колена правой.

3. curl- шаг в сторону правой- захлест левой, шаг в сторону левой- захлест правой.

4. kick- шаг в сторону правой- подъем левой вперед на 45° («удар»), шаг в сторону левой- подъем правой вперед на 45°.

5. liftside- шаг в сторону правой- подъем левой в сторону на 45° («удар»), шаг в сторону левой- подъем правой в сторону на 45°.

6. openstep- правой шаг в сторону- левая на носок- левой шаг в сторону- правая на носок.

7. toetouch- шаг в сторону правой- левая скрестно вперед на носок, шаг в сторону левой- правая скрестно вперед на носок.

8. heeltouch- шаг в сторону правой- левая в сторону на пятку, шаг в сторону левой- правая в сторону на пятку.

9. lunge- выпад на левой, правая в сторону на носок- приставить правую, выпад на правой левая в сторону на носок- приставить левую.

**Маршевые шаги со сменой ноги:**

1. march+ cha-cha-cha- шаг правой – шаг левой –перескок раз-два-три (ча-ча-ча).

2. march+lift- три шага марш, на четвертый подъем ноги (lift).

3. basicstep+ cha-cha-cha- шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, ча-ча-ча.

4. basicstep+lift- шаг правой вперед- подъем левой – шаг левой назад- правую приставить.

**Приставные шаги со сменой ноги:**

1. grapevine- шаг правой в сторону, левой скрестно назад, правой ногой в сторону, приставить левую.

2. doublesteptouch- два приставных шага в сторону- шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить правую на носок.

3. chassemamboback- ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только назад.

4. chassemambofront- ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только вперед.

5. repeat- повтор любого приставного простого шага (два движения).

**Степ – аэробика**

**Шаги без смены ноги:**

Basicstep- шага на платформу, два шага на пол.

Basicup- два шага на платформу (пр., лев.)

Basicdown – два шага на пол (пр., лев.)

V- step–два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе0).

Mambo- одна нога выполняет шаг вперед на платформу- назад на пол, другая шагает на полу на месте.

Stomp- шаг на платформу (пр.), шаг на пол (лев.).

A-cross- выполняется из бокового подхода в положении «сбоку платформы»; два шага на платформу, два шага на пол с перемещением вдоль платформы.

**Шаги со сменой ноги:**

Kneeup- шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол.

Kick- шаг на платформу, разгибание коленного сустава, два шага на пол.

Curl- шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол.

Liftside- шаг на платформу, отведение бедра, два шага на пол.

Steptap-платформы, шаг на пол.

L- step- шаг на платформу (пр.), подъем колена (лев.), шаг на пол в сторону (лев.), подъем колена (пр.), шаг на платформу (пр.),подъем колена (лев.), два шага на пол.

Sailorstep- шаг на платформу (пр.),захлест (лев.), шаг на платформу (лев.), захлест (пр.), шаг на платформу (пр.), захлест (лев.), два шага на пол.

**Элементы акробатики и гимнастики**

Сед на пятках, сед согнувшись с захватом. Сед одна нога согнута, захват одноименной рукой. Поднимание и опускание ног в седе. Наклоны в седе, наклоны в седе ноги врозь.

Горизонтальное и боковое равновесие. Повороты на двух переступанием и одной ноге.

Группировка, перекаты в группировке, стойка на лопатках, согнув ноги, мост с помощью и самостоятельно из положения лежа на спине.

Полушпагат с различными положениями рук, шпагат продольный и поперечный.

 **Хореография**

1.Позиции рук (I,II,III, подготовительная). Мягкое движение кистей. Волнообразное движение рук.

2. Позиции ног I,II,III,VI. Полуприседания в I,II,IIIпозициях. Подъем на носки. Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад. Поднимание ноги вперед, в сторону, назад на 45°, 90°. Прыжки из II,IIIпозиций.

3. Танцевальные шаги и элементы народного танца:

- мягкий шаг с носка вперед, в сторону, назад;

- приставной шаг вперед, в сторону, назад;

- переменный шаг вперед, в сторону, назад;

- шаг галопа;

- шаг польки;

- сочетание шагов в танцевальных комбинациях.

**Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за направляющим. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.

**Общеразвивающие упражнения.**

*Упражнения без предмета.* Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений.

*Упражнения с предметами.*

*С мячами разного диаметра:* поднимание и опускание мяча прямыми руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, из-за головы обеими руками и ловля его; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой за головой.

*Со скакалкой:*со сложенной вдвое скакалкой рывки, выкруты, наклоны. Приседания, махи, выпады; махи и круги скакалкой; прыжки через скакалку на двух, на одной, ноги скрестно, с промежуточным прыжком.

*С обручем:*наклоны, приседания, махи, вращения, прыжки в обруч и из него, перекаты обруча.

**Упражнения на снарядах.**

*Гимнастическая скамья:*в упоре на скамейке-сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке- поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки через скамейку вправо, влево в упоре стоя.

*Гимнастическая стенка:*стоя лицом, боком к стене- поочередные махи ногами; в висе спиной к стенке-поднимание согнутых и прямых ног; стоя боком или лицом к стене- приседание на одной или обеих ногах.

**Упражнения из других видов спорта.**

*Подвижные игры и эстафеты:* игры с бегом и прыжками, с метанием и ловлей, ползанием и лазанием; эстафеты с элементами баскетбола, футбола и др. Преодоление полосы препятствий.

 **Стретчинг**

**Динамические упражнения:** маховые упражнения руками, ногами, туловищем, выполняемые с большой амплитудой и значительной скоростью.

Рывковые движения прямыми и согнутыми руками; пружинящие наклоны и повороты туловища; маховые движения ногами вперед, в сторону, назад из различных исходных положений.

**Статические упражнения:** с помощью медленных движений принимается определенная поза и удерживается в течение 5-30 секунд и более.

*Растягивание позвоночника вверх:*упражнения «волк», «лошадка», «кошечка», «деревце».

*Растягивание в стороны:*упражнения «звездочка», «домик», «ласточка», «дуб», «пушка».

*Боковое растягивание:*упражнения«солнышко», «качели», «месяц», «стрела».

*Растягивание к центру:*упражнения «волна», «ковшик», «бабочка», «смешной клоун», «скамейка», «кузнечик».

*Наклон вперед:*упражнения «слоник», «собачка», «страус», «цветок», «черепашка», «паучок».

*Скручивание:*упражнения «лисичка», «карусель», «сложный замок», «русалочка».

*Растягивание в наклоне назад:*упражнения «верблюд», «рыбка», «змея», «мостик», «фонарик», «коробочка».

*Позы на развитие статического равновесия:*«большая ель», «жираф», «цапля», «журавль», «окошко».

**Диагностика физической подготовленности**

**Тест для определения скоростных качеств:** бег на 30м со старта.

Задание проводится на беговой дорожке. По команде «Внимание!» тестируемый подходит к линии старта и принимает положение старта. Затем следует команда «Марш!» и взмах флажком, после чего занимающийся выбегает со старта. Фиксируется время пересечения финишной линии. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не рекомендуется торопить ребенка, а также корректировать его бег.

**Тест для определения скоростно-силовых качеств:** прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

**Тест для определения координационных способностей:** статическое равновесие (облегченный вариант теста Ромберга).

Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящего- и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

**Тест для определения силовой выносливости:**подъем туловища из положения лежа на спине.

Тестируемый лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на 30° от пола и вновь ложится. Взрослый считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости взрослый придерживает стопы ребенка на полу), на подъем-вдох, на опускание-выдох, подъем туловища на 30° от пола.

**Тест для определения силы:**сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 90°.

**Тест на гибкость:** стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается по 4-балльной шкале: ладони лежат на полу-4 балла, кулаки касаются пола-3 балла, пальцы касаются пола- 2 балла, расстояние менее 3см- 1 балл.

**Список использованной и рекомендуемой литературы**

1. Борисова М. М. Организация занятий фитнесом с системе дошкольного образования: учеб. пособие.-Москва: Обруч, 2014.-156с.

2. Бабенкова Е. А. Параничева Т. М. Подвижные игры на прогулке. М.,2011.

3. Вавилова Е.И. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. - М.: Просвещение, 1981.

4. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. М.,2010.

5. Лисицкая Т.С. Сиднева Л.В. Аэробика. Частные методики: Теория и методика.-М.,2002.

6. Николаева Н. И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений.- СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС,2008.- 96., илл.

7. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. М.,2001.

8. Рыбкина О.Н. Фитнес в детском саду. М.:АРКТИ, 2014.- 104с.

9. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг.- 2-е изд. ,допол. и испр.-М.: ТЦ Сфера, 2012.-112с. (Растим детей здоровыми).

10. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е. Г. Танцевально-игровая гимнастика для детей «Са-Фи-Дансе»: Учебно-методическое пособие для педагогов.- СПб., 2007.

11. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Пособие для педагогов дошк. Учреждений: В3ч.-М.:Гуманит.изд. центр ВЛАДОС, 2003.-Ч 1: Программа «Старт». Методические рекомендации.- 320с.