

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 49 «Росинка»
города Канска Красноярского края»**

ПРИНЯТО

на Совете педагогов МБДОУ № 49

Протокол № 2

от « 20 » 09 20 21 г.

Председатель Совета педагогов

С.А. Кокорина С.А. Кокорина

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 127-0

от « 24 » 09 20 21 г.

Заведующий МБДОУ № 49

Е.И. Першина Е.И. Першина



СОГЛАСОВАНО

на заседании Родительского

комитета МБДОУ № 49

Протокол № 2

от « 21 » 09 20 21 г.

Председатель родительского комитета

Т.В. Веретинская Т.В.

**Дополнительная общеобразовательная программа
Спортивно-физкультурной направленности
«Фитнес-данс с элементами степ-аэробики»
для детей 5 – 7 лет**

Автор-составитель:

Инструктор по физической культуре МБДОУ № 49

Юшина Наталья Владимировна

Содержание

1. Целевой раздел

| | |
|---|---|
| 1.1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 1.2. Цели и задачи реализации Программы..... | 4 |
| 1.3. Принципы и подходы к формированию Программы..... | 4 |
| 1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей..... | 5 |
| 1.5. Планируемые результаты освоения Программы..... | 6 |
| 1.6. Оценочные материалы..... | 6 |

2. Содержательный раздел

| | |
|--|----|
| 2.1. Учебный план | 7 |
| 2.2 Рабочая программа по учебным модулям..... | 8 |
| 2.3. Структура занятия..... | 9 |
| 2.4 Календарный учебный график..... | 10 |
| 2.5. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов..... | 11 |
| 2.6. Способы и направления поддержки детской инициативы..... | 12 |
| 2.7. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников..... | 12 |

3. Организационный раздел

| | |
|--|----|
| 3.1. Материально-техническое обеспечение Программы..... | 13 |
| 3.2. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания..... | 13 |
| 3.3 Расписание занятий дополнительной услуги..... | 13 |

4. Дополнительный раздел Программы

| | |
|-------------------------------|-------|
| 4.1. Краткая презентация..... | 13 |
| 4.2 Приложение..... | 14-25 |

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Забота о здоровье и физическом совершенстве ребёнка стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью и систематическим занятиям физкультурой необходимо начинать с детства.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии, заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ - аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Каждый ребенок талантлив. А вот в чем - выяснить это наша задача, создавая условия для этого и наблюдая за ребенком в течении всей его дошкольной жизни. Для того, чтобы выявить интерес, способность к какому либо виду деятельности, нужно предоставить ребенку разнообразие этих самых видов деятельности.

Нормативно-правовую базу Программы составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012года № 273-ФЗ;
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 29 августа 2013г. № 1008;
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006г., №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 28 декабря 2010г. № 2106 г. Москва «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН 2.4.1.3049-13 (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013г. № 26 г. Москва об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»);
- Лицензия на право ведения образовательной деятельности № 5947-л от 06.09.2011г.
- Устав МБДОУ № 49, утвержденный Постановлением администрации г.Канска №1434 от 29.08.2014г.

Программа разработана инструктором по физической культуре МБДОУ № 49 и определяет содержание дополнительной образовательной услуги - физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-данс с элементами степ-аэробики» для детей 5-7 лет.

Содержание Программы включает задачи физического, художественно-эстетического направлений развития дошкольников старшего дошкольного возраста с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

1.2. Цели и задачи реализации Программы

Целью программы является воспитание здорового, физически развитого ребенка со сформированными навыками культуры движений.

Задачи:

- развивать двигательные способности детей и их физические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений);
- способствовать профилактике различных заболеваний и нормализации массы тела;
- развивать музыкально-ритмические способности, эстетические мотивы и установки;
- повышать работоспособность и двигательную активность;
- формировать умение ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;
- воспитывать чувство уверенности в себе;
- повышать интерес к занятиям физкультурой, развивать потребность в систематических занятиях.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

В соответствии с ФГОС ДО Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;
- сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости. Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, то есть позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;
- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- принцип интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, труд, познание, коммуникация, чтение художественной литературы, художественное творчество, музыка) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает:

- признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;
- признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;
- уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.
- дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип учитывая индивидуальные особенности развития ребенка.
- принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного,

распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

- принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.

- при организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

- принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

- принцип - развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей

Возраст 5—7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка пяти—семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 — 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем — 1100—1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности».

В соответствии с вышеизложенным, нами разработана программа работы кружка «Фитнес-данс с элементами степ-аэробики», так как детский фитнес во многом способствует удовлетворению потребности в высокой двигательной активности детей старшего дошкольного возраста, способствует развитию чувства ритма и темпа, развитию координационных и аэробных способностей организма.

Программа рассчитана на детей старшей и подготовительной к школе группы.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

Целенаправленная работа с использованием степ-платформ позволит достичь следующих результатов:

- сформированы умения ритмически согласованно выполнять степ-шаги под музыку;
- развиты двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координация движений и функции равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
- эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- чувство уверенности в себе.

1.6. Оценочные материалы:

Промежуточная аттестация осуществляется в форме наблюдений за выполнением различного рода упражнений.

Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:
1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;
2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;

3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.
В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

Высокий. Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно выполняет танцевально-ритмическую композицию на степ платформах.

Средний. Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки. Танцевально-ритмическую композицию на степ платформах выполняет с двигательными подсказками.

Низкий. Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные. Танцевально-ритмическую композицию на степ платформах выполняет, повторяя за взрослым или сверстниками.

2. Содержательный раздел

2.1 Учебный план

| № п/п | Название раздела спортивно-оздоровительных занятий | Всего часов |
|--------|--|------------------|
| 1 | Игроритмика | в течение года |
| 2 | Игрогимнастика | 14 |
| 3 | Игротанцы | в течение года |
| 4 | Танцевально-ритмическая гимнастика | 50 |
| 5 | Игропластика | по плану занятий |
| 6 | Пальчиковая гимнастика | по плану занятий |
| 7 | Музыкально – подвижные игры | по плану занятий |
| 8 | Игры – путешествия | 8 |
| 9 | Креативная гимнастика | по плану занятий |
| Итого: | | 72 |

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку соответственно ее характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел «Игροгимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, дыхательные, упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.

Игротанцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, ритмические танцы. (Приложение 2)

В разделе «Танцевально – ритмическая гимнастика» представлены образно – танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи.

Раздел «Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений, выполняемые в игровой сюжетной форме.

Раздел «Пальчиковая гимнастика» служит для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

Раздел «Музыкально-подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально – игровой гимнастике. (Приложение)

Раздел «Игры – путешествия» (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть что пожелаешь.

Раздел «Креативная гимнастика» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

2.2. Рабочие программы по учебным модулям

| Модули | Задачи | Содержание | Практические часы |
|--|--|---|-------------------|
| Подготовительный Промежуточный результат: | <ul style="list-style-type: none"> - развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки; -развивать ориентировку в пространстве; - развивать умение двигаться в общем темпе, сохранять ритм; - укреплять дыхательную систему, развивать уверенность в себе. | <ul style="list-style-type: none"> - освоение базовых аэробных шагов; - закрепление разученных упражнений с добавлением рук; - объединение их в единую танцевально-ритмическую композицию; - развитие чувства ритма и темпа с помощью подсчета и просчета музыкального сопровождения. <p>Знание основных аэробных шагов, ориентировка в их названии и выполнении. Четкая и согласованная работа рук и ног при выполнении танцевально-ритмической композиции на их основе; умение сопровождать движение подсчетом.</p> | 8/30 мин. |
| Основной Промежуточный результат: | <ul style="list-style-type: none"> - познакомить со степ-платформой; - учить правильному выполнению степ шагов (подъем, спуск); - научить начинать упражнения с различным подходом к платформе; - развивать мышечную силу ног; - закреплять разученные упражнения с добавлением рук; -развивать выносливость, чувство ритма и темпа. | <ul style="list-style-type: none"> - освоение базовых шагов в степ-аэробике; - закрепление разученных упражнений с добавлением рук; - освоение комбинаций из основных шагов; - придумывание новых шагов и объединение их в комбинации; - дальнейшее развитие чувства ритма и темпа с помощью подсчета и просчета музыкального сопровождения. <p>Знание базовых шагов степ аэробики, ориентировка в их названии и выполнении. Четкая и согласованная работа рук и ног при выполнении. Объединение отдельных шагов в комбинации из 4 элементов. Развито умение «считать музыку».</p> | 12/30 мин |
| Итоговый Итоговый результат: | <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать точность и четкость движений; - развивать умение действовать в общем темпе; - совершенствование техники выполнения композиции; | <ul style="list-style-type: none"> - объединение всех освоенных элементов в единую танцевально-ритмическую композицию; - выступления на различных городских и садовых мероприятиях (спортивные праздники, городской «Фитнес-марафон», фестиваль «Серебристый дождик», отчетный концерт) <p>Дети четко и уверенно выполняют освоенные танцевально-ритмические композиции. Выполнение композиции</p> | 12/30 |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | соответствует следующим критериям: - соответствие темпу и ритму музыкального сопровождения; - синхронность выполнения всеми участниками; - четкость и согласованность движений рук и ног; - эмоциональность исполнения; - самостоятельность. | |
|--|--|---|--|

2.3. Структура занятия

| Части занятий | Длительность | Темп |
|---|---------------|--------------------------|
| Разминка (разновидности ходьбы, ритмические упражнения) | 5 минут | умеренный |
| Основная (аэробная) | 15 - 20 минут | выше – среднего, высокий |
| Стретчинг, упражнения на осанку, равновесие | 5 минут | умеренно - медленный |
| Заключительная (дыхательные упражнения, игра) | 5 минут | умеренно - медленный |

В занятии выделяются 3 части: разминка, основная, заключительная.

Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.

Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут.

Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу "сверху вниз": наклоны головы "стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

После разминки следует *аэробная часть*, которая состоит из базовых и простейших основных "шагов" степ - аэробики. Во время аэробного части происходит разучивание "шагов", связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. "Шаги" выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;
 - повышается частота дыхания
 - увеличивается систолический и минутный объём крови;
 - перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
 - усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород.
- повышаются функциональные возможности организма;
- развиваются координационные способности;
 - улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части 15 – 20 минут.

Следующей частью урока является stretch (стретч), который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния;
- умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки

Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях.

В отличие от всего занятия, заключительный stretch создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера.

Stretch начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

Из седа следует продуманный переход в положение стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу

В заключительная часть занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. После этого следует поблагодарить детей за занятие. Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для оздоровительной аэробики в условиях образовательного учреждения, выбирать оптимальную нагрузку.

2.4. Календарный учебный график

Кружок в образовательном учреждении организован в соответствии с приоритетным направлением деятельности, при этом учитываются:

- интересы детей и добровольность выбора ими кружка;
- возрастные особенности детей, имеющийся у них двигательный опыт;
- необходимость решения воспитательных и образовательных задач в единстве с основной программой детского сада;
- необходимость создания комфортной обстановки, в которой будет развиваться творческая личность;
- нормы нагрузки на ребенка.

Начало занятий – с 1 октября по 30 мая

| Тип занятий | Возраст занимающихся | Количество и время проведения занятия в неделю | Количество и время проведения занятий в год |
|--------------|----------------------|--|---|
| Практический | 5-7 лет | 2/60 мин | 64/32 часа |

2.5. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это

снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Отсутствие оздоравливающего эффекта при занятиях физическими упражнениями чаще всего связано с ошибками в методике этих занятий и наиболее распространенной из них является или недостаточная, или чрезмерная доза физической нагрузки. Нагрузка должна быть оптимальной. Это положение можно выделить в качестве основного принципа оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями.

Отклонения от методических норм проведения занятий оздоровительной аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий. Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной методике.

1. Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.
2. Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.
3. Метод повторений.
4. Метод музыкальной интерпретации. 1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.) 2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).
5. Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.
6. «Калифорнийский стиль». Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.

Формы организации занятий кружка

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- тематическая
- индивидуальная
- круговая тренировка
- подвижные игры
- интегрированная деятельность
- занятия со спортивными атрибутами
- сюрпризные моменты

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников:

- показательные выступления детей перед сверстниками как в своем, так и в соседних ДОУ
- выступления детей на городских спортивных мероприятиях
- отчетные концерты.

- выступление на городских фестивалях детского творчества.

2.6. Способы и направления поддержки детской инициативы

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является научение, расширение сфер собственной компетентности в области физической культуры, а также информационная познавательная деятельность. Для поддержки детской инициативы используется:

- адекватная оценка результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- спокойная реакция на неуспех ребенка и предложение нескольких вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей. Рассказ о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым движениям;
- создание ситуации, позволяющей ребенку реализовать свои умения, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращение к детям с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить добиваться таких же результатов сверстников;
- поддержание чувства гордости за свой успех и удовлетворение его результатами;
- создание условий для различной самостоятельной творческой деятельности детей по их интересам и запросам, предоставление детям на данный вид деятельности определенного времени;
- при необходимости оказывать помощь детям при организации творческого задания;
- презентации продуктов детского творчества другим детям, родителям, педагогам (концерты, спортивные мероприятия и фестивали детского творчества.)

2.7. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Работа с семьями строится по принципу взаимного доверия и взаимопомощи педагогов и родителей, укрепления авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду. Индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье на основе их интересов и способностей способствует установлению доверительных партнерских отношений, обеспечивая психологическую безопасность участников образовательного процесса: комфортно ребенку – счастливы родители; счастлив ребенок – комфортно родителям.

Ежегодно организуются различные мероприятия, в которых родители совместно с детьми могут проявить себя. Вовлечение родителей в конкурсы, выставки, праздники, досуги, акции является эффективным способом сближения родителей, детей и педагогов, способствует совместному решению задач программы и успешной социализации детей. Родители принимали активное участие в изготовлении оборудования для занятий в кружке (изготовление степ-платформ), ежегодно, благодаря родителям, наши воспитанники принимают активное участие в городской спартакиаде, фитнес-марафоне, где представляют танцевально-ритмические композиции, освоенные на кружке.

3. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение программы

Для эффективной работы кружка создана предметно-пространственная среда, соответствующая целям и задачам программы:

- занятия проводятся в спортивном зале, в специально отведенное время, под руководством специалиста.

Обеспечено наличие следующего оборудования:

- мини DVD система SAMSUNG;
- музыкальный центр SAMSUNG;
- детские стульчики (20 штук);
- степ-платформы (20 штук);

- обруч пластмассовый (10 штук);
- мяч резиновый (20 штук).

3.2. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Печатные и (или) электронные учебные издания (включая учебники и учебные пособия)

1. М.М.Борисова «Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования», Москва, Обруч, 2014г.
2. О.Н.Рыбкина, Л.Д.Морозова «Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет» Москва, АРКТИ, 2016г.
3. Е.В.Сулим «Детский фитнес» ООО ТЦ Сфера, 2014г.
4. Журнал «Инструктор по физической культуре» № 5/2015 с.22-28.
5. Журнал «Инструктор по физической культуре» № 8/2014 с.57-63.
6. Журнал «Инструктор по физической культуре» № 5/2017 с.67-69.
7. Журнал «Инструктор по физической культуре» № 8/2016 с.89-92.
8. Журнал «Инструктор по физической культуре» № 7/2016 с.76-79.
9. Журнал «Инструктор по физической культуре» № 3/2014 с.68-72.
10. Журнал «Инструктор по физической культуре» № 8/2017 с.50-54.
11. Журнал «Инструктор по физической культуре» № 7/2014 с.92-121.

Информационные интернет-ресурсы

<http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/9365->

<https://dohcolonoc.ru/fizicheskoe-vozpitanie.html>

<https://infourok.ru/step-aerobika-dlya-detey-doshkolnogo-vozrasta-1182363.html>

3.3. Расписание занятий дополнительной услуги

| № п/п | День недели | Время проведения |
|-------|-------------|------------------|
| 1 | Понедельник | 15-30 – 16-30 |
| 2 | Среда | 15-30 – 16-30 |

4. Дополнительный раздел Программы

4.1. Краткая презентация

Старший дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности и благоприятным для развития многих физических способностей, в том числе координационных, а так же способности длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

Объём ныне используемых оздоровительных упражнений в практике нашего детского сада весьма большой. Упражнения разнообразны по форме, содержанию и степени воздействия на организм ребёнка. Это происходит за счет применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является фитнес и степ-аэробика, которую мы начали использовать в работе с детьми в качестве дополнительных образовательных занятий.

Для этого нами была разработана программа «Фитнес-данс с элементами степ-аэробики»

Степ-аэробика и детский фитнес – это целый комплекс различных упражнений различные по темпу и интенсивности, способствующих работе всех мышц и суставов в основе которых ритмичные подъёмы и спуски при помощи специальной платформы – степа. Её выполняют под ритмичную музыку и сочетают с движениями различными частями тела (руками, головой).

Привлекая эмоциональностью и созвучием современным танцам, степ-аэробика позволяет исключить монотонность в выполнении движений, поддерживает хорошее самочувствие ребёнка, его жизненный тонус. Ритмические движения выполняются легко и длительное время не вызывают утомления. Каждый аэробный комплекс ведёт к достижению не одного, а нескольких результатов: стать сильным и гибким, стройным и подтянутым, получить ощущение физического и психического расслабления, улучшить координацию движений,

развить чувство ритма, повысить физическую активность. Упражнения для степ-аэробики подбираются обычно преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность кровообращения и дыхания, тренирующие мышцы сердца, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными упражнениями степ – аэробики, нами разрабатывается такое направление, как степ-танец, в котором разученные движения на степ-платформах объединяются в единую танцевально-ритмическую композицию.

В результате систематических занятий дети получают гармонично развитое тело, прекрасную осанку и вырабатывают красивые, выразительные и точные движения.

В процессе реализации программы дети принимают участие

- в показательных выступлениях перед сверстниками как в своем, так и в соседних ДОУ;
- городских спортивных мероприятиях (фитнес-марафон, городская спартакиада);
- отчетных концертах;
- городских фестивалях детского творчества.

4.2. Приложение

Игроритмика

Цель: развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой

Виды упражнений:

- хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);
- ходьба сидя на стуле;
- акцентрированная ходьба;
- акцентрированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;
- увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперед к центру;
- поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.
- ходьба в полуприседе;
- хлопки руками под музыку;
- движения руками в различном темпе.
- выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;
- выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом
- удары ногой на каждый счёт и через счёт
- шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперед с левой, держать, шаг вперед с правой, держать)
- хлопки по счёту;
- притопы на каждый счёт;
- притопы с хлопками поочередно;
- поднимание и опускание рук вперед по счёту под музыкальное сопровождение;
- хлопки в ладоши;
- произвольные упражнения на воспроизведение музыки;
- выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз);
- шаги вперед, руки в сцеплении вверх, вниз;
- приседания с движениями рук;
- подскоки с вытянутыми руками вверх – поочередно;
- плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз;
- плавные движения рук поочередно вверх, вниз;
- ходьба на каждый счет и через счет;
- хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта;
- сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками, через счет и наоборот;
- гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4;
- выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

Игрогимнастика

Строевые упражнения.

Цель: учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

Виды упражнений:

построение в шеренгу и в колонну по команде;
повороты переступанием;
передвижение в сцеплении.
построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом;
построение из одной шеренги в несколько;
построение в шахматном порядке;
бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
построение врассыпную, бег врассыпную;
построение в две шеренги напротив друг друга
перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира;
построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках;
перестроение в круг;
перестроение в шеренгу и колонну;
бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
построение в круг;
построение в шеренгу, сцеплением за руки;
построение в колонну и в шеренгу по сигналу;
повороты направо, налево, по распоряжению;
строевые приемы «Становись!», «Разойдись» в образно – двигательных действиях;
перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентиру;
перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам;
размыкание по ориентирам;
перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим;

Общеразвивающие упражнения

Упражнения без предметов

комбинированные упражнения в стойках;
присед;
различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев;
комбинированные упражнения в седах и положении лежа;
сед по-турецки;
прыжки на двух ногах;

Упражнения с предметами

основные положения и движения с гантелями, флажками, мячами, обручами, лентами;

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки

посегментное расслабление рук на различное количество счетов
свободное раскачивание руками при поворотах туловища
расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя
потряхивание ногами в положении стоя
свободный вис на гимнастической стенке
дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях
упражнения на осанку сидя и седе по-турецки

Акробатические упражнения

Цель: развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.

Виды упражнений

группировки приседе и в седе на пятках
перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья
переход из седа в упор стоя на коленях
вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук
комбинации акробатических упражнений в образно - двигательных действиях
«Петушок»;

«Ласточка»;
«Шпагат»;
«Берёзка»;
«Мостик»;
«Ракета»;
«Верблюды»;
«Кольцо».
«Стрела»;
«Самолёт».

Игротанцы

Хореографические упражнения

поклон для мальчиков;
реверанс для девочек;
танцевальные позиции для рук: на поясе и перед грудью;
полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре;
выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре;
выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре;
прыжки выпрямившись, опираясь на опору;
перевод рук из одной позиции в другую;
соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры;

Танцевальные шаги

Цель: формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.

Виды упражнений:

шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперед на пятку;
пружинистые полуприседы;
приставной шаг в сторону;
шаг с небольшим подскоком;
комбинации из танцевальных шагов;
сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком;
мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах;
приставной и скрестный шаг в сторону;
попеременный шаг;
прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами;
шаг галопа вперед и в сторону;
попеременный шаг;
композиция из изученных ранее шагов;
шаг галопа вперед и в сторону;
шаг польки;
пружинистые движения ногами на полуприседах;
шаг с подскоком;
русский попеременный шаг;
шаг с притопом;
русский шаг – припадание;
комбинации из изученных танцевальных шагов;

Ритмические танцы

«Современник»
«Цветы для мамы»
«Макарена»
«В ритме польки»
«Русский хоровод»
Травушка – муравушка»

«Модный рок-н-ролл»
«Давай танцуй»
«Клоуны»
«Танец звездочек»
«Салютики» и другие

Гимнастические этюды

Цель: содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.

Комплексы:

«Кик»;
«Часики»;
Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений;
«Облака» - аэробическая композиция;
«Француа»;
«Вару-вару»;
«Спенк»;
акробатическая композиция с обручами и другие
Танцевально-ритмическая гимнастика
Специальные композиции и комплексы упражнений
«Звериный разговор»;
«Воздушные шары»;
«Приходи сказка»;
«Зарядка-Латина»;
«Упражнения с мячами»;
«Упражнения с обручами»;
«Сигнальщики»;
«Сюрприз»;
«Синий платочек»;
«Олимпиада»;
«Осенние принцессы»;
«Все спортом занимаются» и другие

Игропластика

специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях;

Цель: содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Упражнения:

«Волны шипят»;
«Насос»;
«Нырание»;
«Подуем»;
Упражнение на осанку в сиде «по-турецки»;
«Шарик красный надуваем»;
«Плаваем»;
дыхательные упражнения с подниманием рук вверх;
вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

Релаксация.

Цель: учить детей правильно расслабляться.

Упражнения:

«Спокойный сон»;
«Мы лежим на мягкой травке»;
«Море волнуется»;

«Дует ветерок»
 «Тишина»;
 «Спокойный сон»;
 «Мы лежим на мягкой травке»;
 «Море волнуется»;
 «Дует ветерок».

Пальчиковая гимнастика

общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.

Музыкально – подвижные игры

«Роботы и звездочки»;
 «Каравай»;
 «День – ночь»;
 «На оленьих упряжках»;
 «Веселый бубен»;
 «У оленя дом большой»;
 «Снежные карусели»;
 «Лавата»;
 «Шел кроль по лесу»;
 «Горелки»;
 «Аквариум»;
 «Золотые ворота» и другие.

Игры – путешествия

«Приходи сказка»;
 «Осенняя прогулка»;
 Путешествие в зимний сказочный лес»;
 «Путешествие в Спортландию»;
 «Пограничники»;
 «Цветик – семицветик»;
 «Королевство волшебных мячей»;
 «Спортивный фестиваль».

Креативная гимнастика

музыкально – творческие игры «Бег по кругу», «Займи место», «Покажи фигуру», «Морские Жители», «Снежные фигуры» и другие;

специальные задания «Танцевальный вечер», «Делай как я, делай лучше меня», «Магазин игрушек».

Основные шаги в аэробике

| Основные шаги | Название шагов для детей |
|--|--------------------------|
| Марш – шаги на месте Степ-тач 1-шаг правой ногой вправо 2-левую ногу приставить к правой на носок (точка) 3-шаг левой ногой влево 4-правую ногу приставить к левой на носок | Марш Приставной шаг |
| Степ-лайф 1-шаг правой ногой вправо 2-левую ногу приставить к правой 3-шаг правой ногой вправо 4-левую ногу приставить к правой на носок 5-шаг левой ногой влево 6-правую ногу приставить к левой | Два приставных шага |

| | |
|--|--|
| <p>7-шаг левой ногой влево 8-правую ногу приставить к левой на носок (точка) Опен-степ И.п. – ноги врозь 1-полуприсед 2-выпрямляя ноги, слегка наклонить туловище вправо, левую ногу на носок 3-полуприсед 4- выпрямляя ноги, слегка наклонить туловище влево, правую ногу на носок</p> | <p>Открытый шаг</p> |
| <p>Степ «жерл» И.П. – ноги врозь 1-полуприсед 2-выпрямляя ноги слегка наклон вправо, левую ногу согнуть в колене и постараться ступней коснуться ягодиц 3-развернуть левую ногу, поставить на пол, полуприсед 4-выпрямляя ноги слегка наклон влево, правую ногу согнуть в колене и постараться ступней коснуться ягодиц</p> | <p>Касание.</p> |
| <p>Греб вайл 1- шаг правой ногой вправо 2- левую ногу приставить к правой накрест назад 3- шаг правой ногой вправо 4-левую ногу приставить к правой на носок (точка); 5-шаг левой ногой влево 6-правую ногу приставить к левой ноге накрест назад 7-шаг левой ногой влево 8-правую ногу приставить к левой на носок</p> | <p>Захлест</p> |
| <p>Шаг страдел (по 1 линии в сторону) И.П.- о.с. 1- шаг правой ногой вправо 2-шаг левой ногой влево 3-правой ногой вернуться в и.п. 4- левой ногой вернуться в и.п.</p> | <p>Скрестный шаг (принцесса)</p> |
| <p>Кни-ап (ходьба на месте с высоким подниманием колена) 1- поднять правое колено вверх, носок тянуть вниз 2-опустить ногу на пол 3- 4- то же левое колено</p> | <p>Ноги врозь-врозь, вместе-вместе</p> |
| <p>Мамба И.П. – о.с., левая нога стоит на месте 1- шаг правой ногой вперед 2-шаг левой ногой на месте 3-шаг правой ногой назад 4-шаг левой ногой на месте То же с левой ноги</p> | <p>Петушок</p> |
| <p>Дабле степ (2 приставных шага с прыжками, завершая скрестным шагом) 1-шаг правой ногой вправо 2-левую ногу поставить к правой 3-шаг правой ногой вправо 4- левую ногу приставить назад накрест к правой 5-шаг левой ногой влево 6- правую ногу приставить к левой</p> | <p>Петушок</p> |

| | |
|---|--|
| <p>7-шаг левой ногой влево 8-правую ногу приставить к левой назад накрест</p> <p>Рок-степ (2 приставных шага прыжками, в конце мамба) 1-шаг правой ногой вправо 2-левую ногу приставить к правой 3-шаг правой ногой вправо 4-левую ногу приставить к правой 5-шаг левой ногой назад накрест 6-шаг правой ногой на месте 7-шаг левой ногой вперед 8-шаг правой ногой на месте</p> | <p>Мамба</p> <p>Ча ча ча</p> <p>Рок-степ</p> |
|---|--|

Основные шаги в степ-аэробике

| Основные шаги | Название шагов для детей |
|--|--------------------------|
| <p>Базовый шаг. И.П.- о.с. 1 - встать на степ правой ногой; 2- приставить к ней левую. 3-опустите правую ногу на пол; 4- левую ногу. То же с левой ноги.</p> | Основной шаг |
| <p>V- степ (ви – степ) шаги врозь-врозь, вместе-вместе И.П. – о.с. 1-поставить правую ногу, на правый край степа; 2-встать на степ левой ногой, на левый край степа; 3-опустить со степа правую ногу в и.п.; 4-опустить со степа левую ногу в и.п.</p> | Галочка |
| <p>A – степ Шаги вместе-вместе, врозь-врозь. И.П.- ноги врозь 1-поставить правую ногу, на степ; 2-встать на степ левой ногой, ноги вместе; 3-опустить со степа правую ногу в и.п.; 4-опустить со степа левую ногу в и.п.</p> | Буква А |
| <p>Касание И.П. – о.с. 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-левой ногой носком коснуться степа; 3-на пол поставить левую ногу; 4-опустить на пол правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа; 6-правой ногой носком коснуться степа; 7- на пол поставить правую ногу; 8-опустить на пол левую ногу.</p> | Касание |
| <p>Угол с касанием И.П.- о.с. Угол с касанием степа. 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2- левой ногой носком коснуться степа;</p> | |

| | |
|--|--|
| <p>3- с боку от степа на пол поставить левую ногу; 4-опустить на пол правую ногу на носок (точка); 5-встать на степ правой ногой; 6-левой ногой носком коснуться степа; 7-на пол поставить левую ногу, в и.п. 8-опустить на пол правую ногу, в и.п. То же начинать с левой ноги, на правый край степа.</p> <p>Захлѣст И.П.- о.с. 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлѣст»; 3-разогнуть левую ногу поставить на пол; 4-опустить со степа правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа; 6-правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлѣст»; 7-разогнуть правую ногу поставить на пол; 8-опустить со степа левую ногу.</p> <p>Угол с захлѣстом 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлѣст»; 3- с боку от степа на пол поставить левую ногу; 4- правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлѣст»; 5-встать на степ правой ногой; 6- левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлѣст»; 7-на пол поставить левую ногу, в и.п. 8-опустить на пол правую ногу, в и.п. То же начинать с левой ноги, на правый край степа.</p> <p>Колено вверх И.П. – о.с. 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх; 3-разогнуть левую ногу и поставить на пол; 4-опустить на пол правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа; 6-правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх; 7-разогнуть правую ногу и поставить на пол; 8-опустить на пол правую ногу</p> <p>Подскок И.П.- о.с. Угол с подниманием колена вверх и подскок 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок; 3-разогнуть левую ногу и поставить на пол с боку от степа; 4- правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок; 5-встать на степ правой ногой, на правый край степа; 6- левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх,</p> | <p>Угол с касанием</p> <p>Захлѣст.</p> <p>Солдатик</p> |
|--|--|

| | |
|---|--|
| <p>подскок; 7-разогнуть левую ногу и поставить на пол, в и.п.; 8-опустить на пол правую ногу, в и.п. То же начинать с левой ноги, на правый край степ.</p> <p>Мах ногой назад И.П.- о.с. 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-мах левой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад; 3-на пол поставить левую ногу; 4-опустить на пол правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа; 6-мах правой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад; 7-на пол поставить правую ногу; 8-опустить на пол левую ногу.</p> <p>Кик. Мах ноги вперёд. И.П.- то же. 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-левой ногой «кик» мах вперёд; 3-на пол поставить левую ногу; 4-опустить на пол правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа; 6-правой ногой «кик» мах вперёд; 7- на пол поставить правую ногу; 8-опустить на пол левую ногу.</p> <p>«Мамба» И.П. – о.с. Левая нога стоит на месте. 1-шаг правой ногой вперёд на степ; 2-шаг левой ногой на месте; 3-шаг правой ногой назад спуститься со степа; 4- шаг левой ногой на месте. Затем, то же, только правая нога стоит на месте, движения левой ногой.</p> <p>Выпад назад И.П.- стоя на степе, руки вниз. 1-опустить на пол назад правую ногу, на всю ступню, руки согнуть в локтях вверх; 2-вернуться в и.п.; 3-4- то же опуская левую ногу.</p> <p>Выпад в сторону И.П.- стоя на степе, руки вниз. 1- выпад правой ногой в правую сторону, встать на пол, руки в стороны; 2- вернуться в и.п.; 3- выпад левой ногой в левую сторону, встать на пол, руки в стороны; 4- вернуться в и.п.</p> <p>Выпад вперёд И.П.- стоя на степе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1- опустить на пол вперёд правую ногу сделать выпад, руки в стороны; 2-вернуться в и.п.;</p> | <p>Солдатик шагает</p> <p>Ласточка</p> <p>Мах ноги вперёд «Отдохнём»</p> <p>Мамба</p> <p>Силачи</p> <p>Бабочка</p> <p>Лебедь</p> |
|---|--|

Упражнения на растяжку (стретчинг)

Упражнение «Волшебные палочки»

Исходное положение: дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладонями вниз. Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно вернуть их в и.п.

Упражнение «Молодые и старые карандаши».

Исходное положение: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Поднять туго натянутые ноги в вертикальное положение («молодые карандаши»). Перекатиться на спину, ноги согнуть в коленях, пятки максимально приблизить к ягодицам. Обхватить колени руками, голову прижать к коленям («старые карандаши»).

Упражнение «Коробочка с карандашами»

Исходное положение: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Медленно вернуться в и.п.

Упражнение «Кольцо»

Исходное положение: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол, на уровне плеч. Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы.

Упражнение «Лягушка»

Исходное положение, лёжа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки.

Бёдра внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки.

Упражнение «Летучая мышь».

Исходное положение: сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу.

Упражнение «Носорог». Исходное положение: лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть. Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая её в колене. Стараться коленом коснуться носа.

Упражнения (асаны) для занятий с элементами йоги

Поза кролика. Стоя на коленях, с выдохом сгибаемся до касания лбом колен. Ладони рук кладем на голени. С вдохом выпрямляемся до исходного положения.

Поза «Перекладина». Стоя на коленях, вытянуть правую ногу в сторону на одну линию с туловищем и левым коленом. Ступню этой ноги развернуть вправо, ногу в колене не сгибать. Развести руки в стороны на уровне плеч. С выдохом наклонить корпус вправо. Левую руку перенести через голову и вытянуть вправо. На вдохе прийти в и.п. и повторить упражнение в другую сторону.

Поза веника. Сидя ноги врозь, наклонить туловище вперед, руки поместить впереди ног, ладонями упереться в коврик. Затем перевести руки за спину, сцепить пальцы в замок, поднять вверх. С выдохом наклонить корпус вперед и коснуться головой коврика. На вдохе вернуться в и.п.

Поза палки. Лежа лицом вниз, ноги на ширине плеч. Согнуть руки в локтях, положить ладони по обе стороны груди. На вдохе поднять туловище вверх на 10-15 см, удерживая его на руках и носках. Тело прямое, параллельно полу, колени напряжены.

Поза алмаза. Сидя «по-турецки», руки положить на бедра ладонями вверх. Находиться в позе как можно дольше.

Поза звезды. Сесть, согнуть ноги в коленях так, чтобы подошвы обеих ног касались друг друга. Взяться руками за ступни и подтянуть их ближе к телу. Раздвинуть бедра локтями и опустить колени на коврик, выпрямить спину и посмотреть прямо перед собой. С выдохом медленно опускать корпус до тех пор, пока голова не коснется пальцев ног. Находиться в позе 30 сек.

Поза дельфина. Стать на колени, положить голову на коврик между ладонями (образовав ладонями чашу с помощью сплетенных пальцев). Выпрямить поочередно ноги в коленях, вытягивая носки и отталкиваясь ногами от пола.

Поза «Озеро». Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль тела. Сделать медленный выдох через нос и втянуть живот, насколько возможно. Образуется впадина. Выдержать максимальную паузу, затем сделать медленный вдох и вернуться в и.п. Выполняется несколько раз.

Упражнение для боковых мышц живота. Лечь на спину, ноги вместе, руки раскинуть в стороны на уровне плеч. С выдохом поднять ноги вертикально вверх и медленно опускать их на коврик сначала влево, а затем вправо.

Стараться спину от коврика не отрывать. В конечном положении находиться 20 сек.

Поза лодки. Лечь на коврик, лицом вниз, вытянув руки перед собой. Приподнять напряженные руки и ноги вверх, прогнувшись в пояснице. Попеременно опускать и поднимать переднюю и заднюю части тела, раскачиваясь взад и вперед, не касаясь лицом пола.

Поза полулотоса. Сесть на коврик, вытянув ноги перед собой. Слегка приподняв правое бедро, положить на него левую ступню, а правую ногу согнуть в колене и положить так, чтобы пятка легла на левое бедро и касалась нижней части живота, ладони вверх. В позе находиться одну минуту.

Поза лука. Лежа на полу лицом вниз, сделать медленный вдох. Прогнуться и захватить обе лодыжки, прогнуть спину. Во время упражнения дышать медленно.

Поза треугольника. Стоя, ноги врозь, с полным вдохом поднять руки в стороны на высоту плеч ладонями вверх. Сделать выдох, наклонить туловище вправо до касания пальцами правой руки правого носка. В этом положении вертикально вытянуть руки и повернуть лицо вверх. Выпрямляясь, сделать выдох, а после секундной паузы с выдохом медленно наклониться влево.

Поза плуга. Лежа на спине с руками, разведенными на небольшое расстояние, ладонями вниз, поднять обе ноги через голову до касания носками пола. Колени выпрямлены. Затем медленно вернуться в и.п.

Поза угла. Лежа на спине, ноги вытянуты вдоль туловища. Поднять прямые ноги на 5-6 см над уровнем поверхности. Удерживать угол столько, сколько можно без особых усилий.

Поза дерева. Встать, согнуть правую ногу в колене, взять стопу руками и положить ее на левое бедро. Согнутое колено должно находиться в плоскости тела. Ладони соединить и поднять руки вверх над головой.

Поза пальмы. Ноги на ширине плеч. Голова, шея, спина образуют прямую линию. Одновременно с вдохом плавно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник, стать на носки. Зафиксировать это положение (5сек.), выдох, вернуться в и.п.

Поза полусвечи. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать медленный вдох и поднять прямые ноги, не сгибая их в коленях. Поднять туловище и положить под ребра ладони рук. Подбородок крепко прижать к груди. Дышать животом.

Поза рыбы. В позе алмаза сесть так, чтобы ноги от кончиков пальцев до колен касались коврика и на них приходилась вся тяжесть тела. С помощью локтей, выгибая грудь, опускать туловище назад, пока голова не коснется пола. Ладони сложены на груди пальцами вверх, дыхание произвольное.

Поза змеи. Лежа на животе, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони расположены на уровне груди, пятки вместе. На вдохе, опираясь на выпрямленные руки, медленно поднять верхнюю часть туловища, прогнуться, посмотреть на потолок. Нижнюю часть туловища от пола не отрывать. На выдохе плавно опуститься, положив голову набок, руки вдоль туловища, расслабиться.

Поза треугольника с поворотом. Стоя, ноги на ширине плеч. С выдохом наклонить корпус вправо, развернуть его так, чтобы положить левую ладонь на коврик у наружной стороны правой ступни. Вытянуть правую руку вверх на одну линию с левой рукой, смотреть на большой палец правой руки. Ноги в коленях не сгибать, плечи расправлены. На вдохе вернуться в исходное положение.

Поза винта. Сидя на полу, ноги вытянуты. Правая пятка помещается под левое бедро. Левая нога переносится через правое бедро и ставится на пол. Грудь поворачивается влево, правая рука помещается перед левым коленом и захватывает левую лодыжку. Медленно повернуть

спину и голову влево. Левую руку завести за спину и захватить ею левое колено. Менять положение рук и ног, выполняя упражнение в противоположенную сторону.

Поза лотоса. Сиди на полу, положить правую ступню на левое бедро и левую ступню поверх правой на правое бедро. Чем ближе к животу ступни, тем легче это выполнить.

Поза верблюда. Стоя на коленях. На вдохе медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.

Поза черепахи. В позе алмаза поднять руки со сложенными ладонями вверх и, медленно наклоняя корпус вперед, положить голову и руки ребрами ладоней на коврик, вытянуться как можно дальше вперед. Руки, прижатые к голове, держать прямыми. Ягодицы плотно прижать к пяткам.