

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ -  
ДЕТСКИЙ САД КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА № 244  
(МБДОУ - детский сад компенсирующего вида № 244)  
620098, г. Екатеринбург, ул. Коммунистическая, д. 6-а. Телефон/факс (343) 320-70-72,  
<http://244.tvoysadik.ru/>

**ПРИНЯТА:**

на Педагогическом совете  
Протокол № 1 от 29.08.2024 г.

**СОГЛАСОВАНА:**

Заседанием Совета родителей  
Протокол № 1  
от 29.08.2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий МБДОУ –  
детский сад компенсирующего вида  
№ 244  
М. А. Безрукова  
Приказ № 75 от 30.08.2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ДЕТСКАЯ АЭРОБИКА»  
для детей от 4 до 7 (8 лет)  
(направленность: физкультурно - оздоровительная)**

Срок реализации – 3 года

Екатеринбург, 2024

## Содержание

### Введение

#### **1.Целевой раздел**

##### **1.1.Пояснительная записка**

- цели и задачи реализации Программы
- принципы и подходы к формированию Программы
- значимые для разработки и реализации Программы характеристики

##### **1.2.Планируемые результаты освоения детьми возрастных групп Программы**

#### **2. Содержательный раздел**

##### **2.1.Содержание педагогической работы по освоению Программы**

##### **2.2.Формы, способы, методы и средства реализации Программы**

- 2.2.1. Формы организации образовательного процесса
- 2.2.2. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

#### **3.Организационный раздел**

##### **3.1.Оборудование и оснащение для занятий «Детской аэробики»**

##### **3.2.Программно-методическое обеспечение образовательного процесса**

##### **3.3. Особенности организации Программы**

## **Введение**

Дополнительная общеразвивающая программа «Детская аэробика» - физкультурно-оздоровительной направленности, по организации двигательной деятельности, воспитания и оздоровления детей. Программа представляет собой вариант разноуровневого планирования образовательной деятельности, разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО), утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155.

Программа направлена на создание условий для более углубленного освоения образовательной области: «Физическое развитие» - по «Формированию начальных представлений о здоровом образе жизни» и «Физическая культура».

Программа охватывает комплекс содержания и организации жизни и воспитания детей в условиях ДООУ, совместной деятельности педагога дополнительного образования и дошколят, взаимодействия с семьями воспитанников.

Программа, по которой ведётся обучение, ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных навыков.

Данная программа рассчитана на детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет.

Срок реализации Программы «Детская аэробика» – 3 года.

Программа «Детская аэробика» реализуется на государственном языке Российской Федерации - русском.

## **1. Целевой раздел**

### **1.1.**

#### **Пояснительная записка**

Фитнес-аэробика — вид активности, в котором сочетается умеренная физическая нагрузка, элементы танцев, спортивно-игровые моменты и музыка, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции. На занятиях по детской фитнес-аэробике рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности: элементы звероаэробики, танцевальной, спортивной, степ-аэробики. На занятиях ребята могут выплеснуть излишки энергии, укрепить организм, подзарядиться положительными эмоциями и научиться общаться со сверстниками. Самое главное — вызвать у детей интерес к выполнению упражнений.

#### **Актуальность:**

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

Правильное физическое воспитание детей укрепляет и закаливает организм, повышает резистентность к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, является наиболее эффективным средством неспецифической профилактики и важнейшим стимулятором роста и развития детей. Двигательные умения развиваются в основных видах движений, к которым относится ходьба, бег, прыжки, лазание, метание. Двигательные навыки имеют большое значение не только для физической подготовки, но и для осуществления различных видов деятельности (лепка танцы, занятия музыкой математикой) Человек, двигательные навыки которого развиты недостаточно, вряд ли сумеет полностью реализовать свои желания и стремления.

Мы знаем, как трудно заставить ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. Ему должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему это нравится. Детская аэробика нравится детям, ведь веселые стихи и музыка, сопровождающие их, способствуют эмоциональному подъему. Дети с удовольствием выполняют предложенные упражнения, даже сложные и трудные.

Таким образом, решаются оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляется индивидуально-дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей.

Образовательная программа является **модифицированной** и составлена согласно принципам педагогической целесообразности перехода от простого к более сложному.

Занятия по программе «Детская аэробика» создают необходимый двигательный режим и положительный психологический настрой.

#### **Цель:**

Укрепление здоровья детей дошкольного возраста средствами физических упражнений, создание благоприятных условий для личностного развития, творческой активности через приобщение к физической культуре, формирование основ здорового образа жизни.

### Задачи:

|                        | Образовательная                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Развивающая:                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Воспитательная:                                                                                                                                                                                                             | Оздоровительная:                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>1 год обучения:</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомить с элементарными знаниями по физическому воспитанию;</li> <li>- формировать жизненно необходимые умения и навыки;</li> <li>- заботиться о формировании осанки детей, укреплении мышц стоп, а также мышц кистей и пальцев рук.</li> </ul>                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;</li> <li>- способствовать развитию мелкой моторики, правильного дыхания;</li> <li>- способствовать развитию координированности движений, их экономичности и ритмичности.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми;</li> <li>- воспитывать морально-волевые качества;</li> <li>- развивать познавательный интерес и расширять кругозор.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- охрана и укрепление здоровья детей;</li> <li>- воспитание потребности в здоровом образе жизни</li> <li>- снижение заболеваемости.</li> </ul>                                                                                        |
| <i>2 год обучения</i>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить необходимым знаниям по физическому воспитанию;</li> <li>- анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий;</li> <li>- закреплять приобретенные детьми ранее двигательные навыки и умения;</li> <li>- продолжать формировать навык правильной осанки;</li> <li>- изучить комплексы ОРУ, упражнений на степ-платформах и больших ортопедических мячах.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;</li> <li>- способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи, дикции, правильного дыхания;</li> <li>- развивать интерес к физической культуре и спорту.</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать физические качества;</li> <li>- воспитывать морально-волевые качества.</li> </ul>                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;</li> <li>- повышение физической и умственной работоспособности;</li> <li>- снижение заболеваемости.</li> </ul>                   |
| <i>3 год обучения:</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить необходимым знаниям по физическому воспитанию;</li> <li>- формировать жизненно необходимые умения и навыки;</li> <li>- ознакомить с правилами само- контроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;</li> <li>- сформировать навык правильной осанки;</li> <li>- обучить навыкам</li> </ul>                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;</li> <li>- способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи, дикции, правильного дыхания;</li> <li>- развивать интерес к физической культуре и спорту.</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать физические качества;</li> <li>- воспитывать морально-волевые качества.</li> </ul>                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;</li> <li>- осуществление коррекции имеющихся функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, нервной,</li> </ul> |

|  |                                                                                                                                                                                        |  |  |                                                                                                                                                                                                                           |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>диафрагмально-релаксационного дыхания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучить комплексы ОРУ, упражнений на степ-платформах и больших ортопедических мячах.</li> </ul> |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;</li> <li>- повышение физической и умственной работоспособности;</li> <li>- <i>снижение заболеваемости</i></li> </ul> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Во время тренировки сочетаются разные виды, формы двигательной деятельности направления аэробики.

### **Особенности программы:**

Во-первых, программа «Детская аэробика» это комплекс физической подготовки (силовые упражнения на укрепление мышц, упражнения на гибкость и растяжку, хореографические и танцевальные программы), направленный на оздоровление человеческого организма, и может включать в себя самые разнообразные дисциплины. Однако, кроме этого, сюда же относятся кардиотренировки, оказывающие положительное воздействие сердечно-легочную и легочную системы.

Во-вторых, «Детская аэробика» подразумевает использование нестандартного детского спортивно-игрового оборудования, нетрадиционные виды проведения занятий, использование элементов различных видов спорта, гимнастики, фитнеса.

В-третьих, занятия необходимо проводить в игровой форме с использованием игровых методов, технологий.

## **Значимые для разработки и реализации Программы характеристики**

### **Характеристика развития детей от 4 до 5 лет**

В возрасте от 4 до 5 лет происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции. Происходят структурные изменения мышечной ткани, суставно-связочного аппарата. В этом возрасте интенсивно развиваются моторные функции. Двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий. Движение детей имеют вполне преднамеренный и целеустремленный характер: дети хорошо различают виды движений, представляют себе их смысл, назначение, частично овладевают умением выделять наиболее существенные их элементы.

Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы. Однако многих детей еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованные движения головы и ног.

Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий,

движение рук малоактивны.

Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

Уровень функциональных возможностей организма повышается, увеличивается их работоспособность.

### **Характеристика развития детей от 5 до 6 лет**

В возрасте с 5-6 лет у детей совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость. Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишённые непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к

произвольной регуляции двигательной активности.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей: скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

К шести годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

### **Характеристика развития детей от 6 до 7 лет**

На седьмом году жизни движения становятся более координированными и точными. Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Способен относительно быстро ориентироваться в пространстве.

Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных, к более быстрым движениям по заданию педагога. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды. Также у детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

В коллективной деятельности у детей формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля, они проявляют волевые усилия при выполнении заданий, и для них важен результат.

На каждом занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, дать возможность осмыслить ее и объяснить ход и способы выполнения задания. Большое значение имеют четкий анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнений. К этому процессу целесообразно привлекать и самих детей. В этом возрасте дети успешно решают новые разнообразные задачи, раскрывают свои творческие возможности, артистичность.

### **1.2. Планируемые результаты освоения детьми программы «Детская аэробика»**

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров, которые базируются на ФГОС ДО и задачах данной Программы. В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

К целевым ориентирам дошкольного образования в соответствии с Программой «Детская аэробика» относятся следующие социально-нормативные характеристики возможных достижений ребенка:

- ☐ Ребенок овладеет разнообразными двигательными умениями и навыками;
- ☐ Ребенок приобретет навыки самоконтроля за состоянием здоровья;
- ☐ Ребенок приобретет необходимые гигиенические навыки;
- ☐ Ребенок разовьет физические и психомоторные навыки;
- ☐ Ребенок укрепит здоровье;
- ☐ Ребенок научится творческому самовыражению посредством двигательных действий;

- ☐ Ребенок разовьет художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию;
- ☐ Ребенок научится красиво, грациозно двигаться.

Результатом освоения программы «Детская аэробика» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

### ***Система оценки результатов освоения программы***

#### **Педагогическая диагностика**

**Педагогическая диагностика** - оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связана с оценкой эффективности педагогических действий и дальнейшим планированием педагогической деятельности. Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в специально организованной деятельности. От данных показателей зависят структурированность занятия и уровень физической нагрузки для каждого ребенка. Отслеживание состояния здоровья на занятиях ведется постоянно (пульсометрия, внешние признаки).

**Инструментарий для педагогической диагностики** — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития.

В ходе образовательной деятельности инструктор по физической культуре должен создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия по итогам полугодия, учебного года.

**Результаты педагогической диагностики (мониторинга)** используются для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

|              | 1 год обучения<br><i>дети 4-5 лет</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 год обучения<br><i>дети 5-6 лет</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3 год обучения<br><i>дети 6-7 лет</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| будут знать: | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Элементарные знания по физическому воспитанию;</li> <li>- Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков.</li> <li>- Элементарные упражнения направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп).</li> <li>-</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков, закаливания.</li> <li>- Комплексы упражнений направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма.</li> <li>- Правила здорового образа жизни, ответственность личности за свое здоровье.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Необходимые знания по физическому воспитанию;</li> <li>- Правила самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;</li> <li>- Навыки диафрагмально-релаксационного дыхания;</li> <li>- Комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах.</li> </ul>                                               |
| будут уметь: | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Применять элементарные знания по физическому воспитанию;</li> <li>- Использовать способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков.</li> <li>- Использовать элементарные упражнения направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Применять средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, приемы формирования морально-волевых качеств.</li> <li>- Использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).</li> <li>- Применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Применять необходимые знания по физическому воспитанию;</li> <li>- Использовать правила самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;</li> <li>- Использовать навыки диафрагмально-релаксационного дыхания;</li> <li>- Применять комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах.</li> </ul> |

Карта наблюдений детского развития  
по программе «Детский фитнес»

Возрастная группа \_\_\_\_\_  
Педагог \_\_\_\_\_

| №<br>п/п | Фамилия, имя<br>ребенка | Физические качества |      |          |      |            |      |          |      | Музыкально-ритмические |      |              |      |          |      | Общий<br>балл |      |
|----------|-------------------------|---------------------|------|----------|------|------------|------|----------|------|------------------------|------|--------------|------|----------|------|---------------|------|
|          |                         | выносливость        |      | ловкость |      | равновесие |      | гибкость |      | ритмичность            |      | пластичность |      | растяжка |      |               |      |
|          |                         | Н.г.                | К.г. | Н.г.     | К.г. | Н.г.       | К.г. | Н.г.     | К.г. | Н.г.                   | К.г. | Н.г.         | К.г. | Н.г.     | К.г. | Н.г.          | К.г. |
|          |                         |                     |      |          |      |            |      |          |      |                        |      |              |      |          |      |               |      |
|          |                         |                     |      |          |      |            |      |          |      |                        |      |              |      |          |      |               |      |

Оценка результативности проводится по 5-ти бальной системе

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению программы «Детская аэробика»**

Содержание психолого-педагогической работы по освоению программы «Детская аэробика» для детей от 4 до 7 лет обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные области):

социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; речевое развитие; художественно-эстетическое развитие; физическое развитие.

#### *Средняя группа (от 4 до 5 лет)*

- Формировать правильную осанку при выполнении упражнений.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, силу.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
- Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.
- Формировать умения пользоваться спортивным оборудованием при выполнении упражнений.

**Подвижные игры.** Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

#### *Старшая группа (от 5 до 6 лет)*

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.
- Формировать умения пользоваться спортивным оборудованием при выполнении упражнений.

**Подвижные игры.** Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

#### *Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)*

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном педагогом темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.
- Формировать умения пользоваться спортивным оборудованием при выполнении упражнений.

**Подвижные игры.** Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

### **Направления детской аэробики:**

**Классическая аэробика** для детей — это комплекс физических упражнений, который при минимальной нагрузке на позвоночник даёт возможность улучшить осанку, укрепить мышечный корсет, развить чувство равновесия и гибкость. Комплекс состоит из подготовительной, основной и заключительной части.

**Танцевальная аэробика** — это заряжающий энергией и повышающий настроение коктейль из аэробных упражнений, танцевальных связок, движений и шагов (например, из хип-хопа или сальсы). Тренировки начинаются с разминки и завершаются упражнениями на растяжку. Такие занятия укрепляют мышцы, делают тело более пластичным, учат чувствовать ритм.

**Силовая аэробика** — упражнения силовой направленности (с гантелями, мячами, мешочками, кубиками).

**Степ-аэробика** подходит для детей старше 5 лет. Упражнения выполняются на специальной платформе, высота которой не превышает 10 см. Основу составляют различные прыжки, шаги и их комбинации. Это хорошая тренировка для сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Степ-аэробика развивает ловкость и быстроту, учит фокусировать внимание, сохранять равновесие, улучшает умение ориентироваться в пространстве.

**Фитбол-аэробика** — вид оздоровительной аэробики с использованием больших гимнастических мячей (фитболов). Занятия фитболом дают уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и позвоночник, вестибулярный аппарат, координацию движений.

## 2. Учебно-тематический план 4-5 лет

| Месяц    | Тема вид ОД                  | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Всего часов | Длительность одного занятия в минутах | Оборудование                                                                                                |
|----------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сентябрь | Основы классической аэробики | Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования.                                                                                                                                                                                                                           | 8           | 20 минут                              | Кубики, обручи, мягкие мячи                                                                                 |
| Октябрь  | Основы классической аэробики | Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования.                                                                                                                                                                                                                           | 8           | 20 минут                              | Кубики, обручи, пластмассовые мячи, три корзины для игры «Салют, аудио запись для ритмичного танца «Ковбой» |
| Ноябрь   | Основы степ-аэробики         | Учить ходьбе по ограниченной поверхности, сохраняя равновесие, закреплять навыки ползания, совершенствовать навыки прыжков на двух ногах через гимнастические палки.                                                                                                                                                                                                                                             | 8           | 20 минут                              | Степы гимнастические палки                                                                                  |
| Декабрь  | Танцевальная аэробика        | Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования                                                                                                                                                                                                                                  | 8           | 20 минут                              | Коврики гимнастические                                                                                      |
| Январь   | Силовая аэробика             | - освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; - овладение упражнениями с гимнастическими палочками; разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; развивать чувства ритма, координации движений, артистичности. | 8           | 20 минут                              | Гантели, кубики, мячи                                                                                       |

|         |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |            |                                            |
|---------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------|--------------------------------------------|
| Февраль | Степ-аэробика         | Учить сохранять равновесие на ограниченной поверхности и приподнятой площади; закреплять умение прыгивать с высоты 30-50 см; совершенствовать навыки подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола.                                                                                                                                                                                       | 8  | 20 минут   | Кубики, гимнастическая скамейка, дуги, мат |
| Март    | Фитбол - аэробика     | ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитболаэробикой ; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах; совершенствование координации движений и чувства равновесия; умение сочетать движения с музыкой и словом; упражнять в танцевальных движениях; развивать внимание, память                                                                             | 8  | 20 минут   | Фитбол мячи, Гимнастические коврики        |
| Апрель  | Танцевальная аэробика | Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка. Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.                                                                                                                                                                        | 8  | 20 минут   | Гимнастические коврики                     |
| Май     | Силовая аэробика      | освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; овладение упражнениями с гимнастическими палочками; разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; развивать чувства ритма, координации движений, артистичность. | 8  | 20 минут   | Гантели, кубики, мячи, песочные мешочки    |
|         |                       | Всего                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 72 | 1440 минут |                                            |

## 2.2. Учебно-тематический план для группы 5-6лет

| Месяц    | Тема вид ОД           | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Всего часов | Длительность одного занятия | Оборудование                                                      |
|----------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Сентябрь | Степ-аэробика         | Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой ; освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степдосках; совершенствование координации движений и чувства равновесия; умение сочетать движения с музыкой и словом. упражнять в танцевальных движениях; развивать внимание, память               |             | 25-минут                    | Муз. Центр, коврики, маты, степ-платформы                         |
| Октябрь  | Фитбол-аэробика       | Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой ; освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах; совершенствование координации движений и чувства равновесия; умение сочетать движения с музыкой и словом. упражнять в танцевальных движениях; развивать внимание, память.              | 8           | 25 минут                    | Муз. центр , коврики маты, фитбол мячи.                           |
| Ноябрь   | Танцевальная аэробика | Освоение техники основных базовых танцевальных шагов; разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; развивать мышцы шеи, ног; плавность движений; правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера; | 8           | 25 минут                    | Муз. Центр, коврики, маты                                         |
| Декабрь  | Степ-аэробика         | Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой ; освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степдосках; совершенствование координации движений и чувства равновесия; умение сочетать движения с музыкой и словом. упражнять в танцевальных движениях; развивать внимание, память               | 8           | 25-минут                    | Муз. Центр, коврики, маты, степ-платформы                         |
| Январь   | Силовая аэробика      | Освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; овладение упражнениями с эспандерами и гантелями; разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; учить чувствовать                                                                                             | 8           | 25 минут                    | Аудиоаппаратура, коврики, маты, эспандеры, гантели, гимнастически |

|         |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |            |                                                             |
|---------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------|-------------------------------------------------------------|
|         |                       | расслабление и напряжение мышц корпуса; развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; развивать чувства ритма, координации движений, артистичности.                                                                                                                                                                                                                                             |    |            | е палки                                                     |
| Февраль | Фитбол-аэробика       | ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой; изучение комбинаций и упражнений на фитболах; совершенствование координации движений и чувства равновесия; умение сочетать движения с музыкой и словом. освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины                                                                                           | 8  | 25 минут   | Аудиоаппаратура, фитбол мячи, маты                          |
| Март    | Танцевальная аэробика | освоение техники основных базовых танцевальных шагов; разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки; развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног; развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления. | 8  | 25 минут   | Аудиоаппаратура, маты, коврики                              |
| Апрель  | Степ-аэробика         | ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой; освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-досках; совершенствование координации движений и чувства равновесия; умение сочетать движения с музыкой и словом; упражнять в танцевальных движениях; развивать внимание, память.                                                                     | 8  | 25 минут   | Аудиоаппаратура, коврики, маты, степ-платформы              |
| Май     | Совместно             | повторение комбинаций и упражнений на фитболах; повторение комбинаций степ-аэробики; повторение комбинаций танцевальной аэробики; совершенствование координации движений и чувства ритма;                                                                                                                                                                                                            | 8  | 25 минут   | Аудиоаппаратура, коврики, степ-платформы, маты, фитбол мячи |
|         |                       | Всего                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 72 | 1800 минут |                                                             |

### Учебно-тематический план для подготовительной группы (6-7лет)

| Месяц    | Тема вид ОД      | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Всего часов | Длительность одного занятия | Оборудование                                                  |
|----------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Сентябрь | Степ-аэробика    | Формирование координации движений и чувства равновесия; умение сочетать движения с музыкой и словом. упражнять в танцевальных движениях; развивать внимание, память                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 8           | 30 минут                    | Муз. Центр, коврики, маты, степ-платформы                     |
| Октябрь  | Фитбол-аэробика  | повторение общей структуры и содержания занятий фитбол-аэробикой ; повторение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах; совершенствование координации движений и чувства равновесия; умение сочетать движения с музыкой и словом; упражнять в танцевальных движениях; развивать внимание, память.                                                                                                                                                | 8           | 30 минут                    | Муз. центр , коврики, маты, фитбол мячи                       |
| Ноябрь   | Силовая аэробика | Овладение техникой сочетания связок и комбинаций; освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. учить самостоятельно, изменять движения в соответствии со сменой характера музыки; учить выражать различные эмоции; развивать способность к импровизации | 8           | 30 минут                    | Муз. Центр, коврики, гимнастические палки, мячи               |
| Декабрь  | Степ-аэробика    | совершенствование координации движений и чувства равновесия; умение сочетать движения с музыкой и словом. упражнять в танцевальных движениях; развивать внимание, память                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 8           | 30 минут                    | Муз. Центр, коврики, маты, степ-платформы                     |
| Январь   | Фитбол аэробика  | совершенствование координации движений и чувства равновесия; умение сочетать движения с музыкой и словом. упражнять в танцевальных движениях; развивать внимание, память                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 6           | 30 минут                    | Аудиоаппаратура, коврики, маты                                |
| Февраль  | Степ-аэробика    | совершенствование координации движений и чувства равновесия; умение сочетать движения с музыкой и словом. упражнять в танцевальных движениях; развивать внимание, память.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 8           | 30 минут                    | Аудиоаппаратура, фитбол мячи, маты                            |
| Март     | Силовая аэробика | Овладение техникой сочетания связок и комбинаций; освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 8           | 30 минут                    | Аудиоаппаратура, коврики, гимнастические палки, гантели, мячи |

|        |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |             |                                                             |
|--------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------|-------------------------------------------------------------|
|        |                      | руками, туловищем, ногами; развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. учить самостоятельно, изменять движения в соответствии со сменой характера музыки; учить выражать различные эмоции; развивать способность к импровизации                                                                                                                                                 |    |             |                                                             |
| Апрель | Ритмическая аэробика | Учить передавать в движении характер музыки; повторение комбинаций и упражнений на фитболах; совершенствование координации движений и чувства равновесия; умение сочетать движения с музыкой и словом. освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног; совершенствовать различные виды прыжков; освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами | 8  | 30 минут    | Аудио-аппаратура, коврики, маты                             |
| Май    | Совместно            | умение передавать в движении характер музыки; умение сочетать движения с музыкой и словом; освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног, плечевого пояса; освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами;                                                                                                                                    | 8  | 30 минут    | Аудиоаппаратура, коврики, степ-платформы, маты, фитбол мячи |
|        |                      | Всего                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 72 | 2160 минуты |                                                             |

## 2.2.Формы, способы, методы и средства реализации Программы

### 2.2.1. Формы организации образовательной процесса

В программе «Детская аэробика» для детей от 4 до 7 лет представлен перечень форм организации организованной образовательной деятельности детей, выбор которых осуществляется педагогом самостоятельно. В работе с детьми дошкольного возраста используются преимущественно игровые, сюжетные и интегрированные формы образовательной деятельности. Обучение происходит опосредованно, в процессе увлекательной для детей от 4 до 7 лет деятельности - под музыкальное сопровождение в игровой или в соревновательной форме.

#### Формы организации организованной образовательной деятельности детей.

| Формы организации        | Особенности                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Индивидуальная           | Позволяет индивидуализировать обучение, через общение педагога с ребенком.                                                                                                                           |
| Подгрупповая и групповая | Проводятся со всеми детьми группы на основе принципов развивающего обучения, личностно-ориентированной модели взаимодействия и использованием игрового материала, с учетом санитарно – гигиенических |

### **Структура тренировки:**

Тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Первая (вводная) часть занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроя. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ-аэробике или музыкально-ритмических композиций.

Вторая (основная) часть включает силовую тренировку - важную составляющую любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели, жгуты, эспандеры), упражнения на степ-платформе, атлетическими мячами, отжимания от пола, качание пресса, подтягивания и т.д.. Силовая тренировка проводится в виде комплекса прыжков через предмет или несколько предметов разными особами. В основную часть тренировки можно включить элементы художественной гимнастики (упражнения с мячами, обручами, лентами и скакалками).

Музыкальное сопровождение начинается на второй неделе, так как на первых обучающих занятиях приходится давать много словесных указаний и объяснений. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и скорости их выполнения, ребенок может соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом, и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым.

Подвижные игры — одна из составляющих основной части занятия. Их подбирают с учетом сложности двигательных действий и интереса для детей. Подвижная игра — это игра умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей.

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

Обучение детей основным видам движений не должно остаться без внимания. Традиционные занятия проводятся в первые две недели месяца, а фитнес-занятия — на третьей и четвертой неделях.

Для занятий детской аэробикой используется спортивный инвентарь: гимнастические коврики, гимнастические мячи, гимнастические обручи, гимнастические маты, скакалки, большие резиновые мячи (фитболы).

### **2.2.2. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

Разъяснять родителям на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (фитнес), совместными подвижными играми, создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка и т.д.); совместный просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития.

Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках, организуемых в детском саду.

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1. Оборудование и оснащение для занятий «Детская аэробика»**

Использование в занятиях большого разнообразия видов малого спортивного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания занятий, формой их проведения. Специфика спортивного оснащения для занятий «Детской аэробикой» - функциональность.

- Степ-платформа. Тренажёр для занятий степ-аэробикой. Представляет собой скамейку или ступеньку с регулируемой высотой, обычно от 10 до 30 см.
- Гимнастические палки Используются для силовой аэробики.
- Гантели для аэробики. Специальные гири, предназначенные для развития мышц, укрепления суставов.
- Фитбол. Размер подбирается исходя из роста ребёнка.
- Мячи. Различаются по размеру, цвету, массажные, жёсткие и мягкие с разной поверхностью. [3](#)
- Конусы (разные по высоте и цвету).

#### **Требования к оборудованию:**

Оборудование расположено так, чтобы дети могли свободно подходить к нему, самостоятельно пользоваться, не мешая друг другу. Главное требование, предъявляемое к детскому спортивному оборудованию - безопасность. Спортивное оборудование для детей изготавливается из безопасных, экологически чистых материалов, не содержащих химически активных веществ. Металлические конструкции комплексов, качелей и тренажеров достаточно крепкие и надежные, чтобы выдержать нагрузки, многократно превышающие вес ребенка, защищены специальными мягкими материалами, лишены острых углов. С целью обеспечения страховки, предотвращения травматизма используется набор больших и малых матов.

В основе организации образовательного процесса положен комплексно-тематический принцип (Календарь праздников (событий)) с ведущей игровой деятельностью с учетом интеграции образовательных областей, который способствует обеспечить единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Построение образовательного процесса вокруг одной центральной темы дает большие возможности для развития детей и способствует организовать информацию оптимальным способом. Обучение детей строится как увлекательная проблемно-игровая деятельность, обеспечивающая субъектную позицию ребёнка и постоянный рост его самостоятельности и творчества.

#### **2.4. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса**

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
2. Виру А. А. Физиологические основы оздоровительного влияния ритмической гимнастики: Учебн-метод. пособие. Тарту: Тартуский университет, 1991.
3. «Квалификации работников образования», 2009.
4. Колесников С.В. «Детская аэробика» Методика, базовые комплексы. Ростов на Дону.; Феникс, 2005г. 157 ст. (иллюстр.) Школа развития
5. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. Том 1. Теория и методика М.: Федерация аэробики, 2002. - 232с.
7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. Том 2. Частные методики" М.: "Федерация аэробики", 2002. - 232с.
8. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» / авт.-сост. Е. Ю. Александрова. – Волгоград: Учитель, 2006. -151 с.
9. Организация занятий детей старшего дошкольного возраста по программе физкультурно-оздоровительной направленности «Детский фитнес»/М.А.Саютина. – Тамбов: ТОГОАУДПО

«Институт повышения

10. Ростова В.А., Ступкина М.О. Оздоровительная аэробика : Уч. пособие. – Спб.: Высшая административная школа, 2003 – 115 с.
11. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия в детском саду для детей 3—5 лет – М., 2014.
12. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия в детском саду для детей 5—7 лет – М., 2014.
13. Сулим Е.В. Игровой стретчинг. – М., 2014.
14. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е. Г. Лечебно - профилактический танец. «ФИТНЕС - ДАНС». Учебное пособие –СПб.: ДЕТСТВО ПРЕСС, 2007.- 384с.
15. Фирилева Ж.Е., Е. Г. Сайкина «СА-ФИ-ДАНСЕ «Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие дошкольных и школьных учреждений. –СПб.; « Детство- пресс», - 35с

## 2.5. Особенности организации курса «Детская аэробика»

Реализация программы осуществляется один раз в неделю во II половине дня. Занятия проводятся по возрастным группам:

Первая группа (4-5 лет) Вторая группа (5-6 лет) Третья группа (5-7 лет) Четвертая группа (6-7 лет) Возможны индивидуальные занятия.

Дети дошкольного возраста принимаются в группы без предварительной подготовки. Объём учебной нагрузки в течение недели определён в соответствии с

- Санитарными правилами 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);

- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждено постановлением Главного государственного санитарно-го врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. №2, зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021г. № 62296);

### Учебный план

| Возрастная группа | Общее количество образовательной деятельности в год | Периодичность образовательной деятельности | Длительность Образовательной деятельности |
|-------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|
| от 4 до 5 лет     | 72                                                  | 2 раза в неделю                            | 20 минут                                  |
| от 5 до 6 лет     | 72                                                  | 2 раза в неделю                            | 25 минут                                  |
| от 6 до 7 лет     | 72                                                  | 2 раза в неделю                            | 30 минут                                  |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 115325922318594162224631579063447765997006712122

Владелец Безрукова Марина Александровна

Действителен с 07.07.2024 по 07.07.2025