

Муниципальная бюджетная организация
Дополнительного образования
«Заиграевский Центр детского юношеского творчества»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Детский Фитнес»

Возраст обучающихся : 6-14 лет

Срок реализации программы: 2 года

Автор- составитель:
Федорова Ольга Николаевна,
педагог дополнительного образования

п.Заиграево 2017 г

Оглавление

1. Пояснительная записка
2. Учебный план для групп воспитанников
 - *Младшая группа 6-8 лет*
 - *Средняя группа 9-11 лет*
 - *Старшая группа 12-14 лет*
3. Содержание учебных планов
4. Календарно-тематический план
 - *Младшая группа 6-8 лет*
 - *Средняя группа 9-11 лет*
 - *Старшая группа 12-14 лет*
5. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.
6. Список литературы для педагога
7. Список литературы для воспитанников

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовой аспект

1. Федеральный закон от 23 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании» в Российской Федерации.
2. Закон Республики Бурятия «Об образовании» от 13.12.2013 г. № 240 – V.
3. Концепция развития дополнительного образования детей на 2015 -2020 годы в Российской Федерации.
4. План мероприятий в РФ на 2015 – 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей. Распоряжение правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729.
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729 «Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ».
7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ».
8. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей. Утверждено 26.06.2012 г. № 504.
9. Образовательная программа МБУ ДО ЗЦДЮТ на 2016 – 2019 учебные годы.
10. Устав МБУ ДО «Заиграевский ЦДЮТ» на 2016 – 2019 учебные годы.
11. Приказ по ЗЦДЮТ «О требованиях к разработке образовательных программ педагогов» Центра от 15.01.2011 г. № 41. В редакции 2017 года.
12. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей. Министерство образования и науки РФ от 11.12..2006 г. № 06-1844 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».
13. Положение о системе оценки качества образования в Заиграевском Центре детского и юношеского творчества на 2016 – 2019 учебные годы.
14. Муниципальное задание Администрации МО «Заиграевский район» Заиграевскому Центру детского и юношеского творчества на 2016 – 2017 учебный год.

15. Другие локальные акты Заиграевского Центра детского и юношеского творчества на 2016 – 2019 учебные годы.
16. Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей». Утвержден 30 ноября 2016 г. № 11.
17. Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» по основному направлению стратегического развития Республики Бурятия «Образование». Утвержден 27 июля 2017 г. № 441-Р.
18. Поручение Президента Российской Федерации от 02.10.2007г. №ПР-1766 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»;
19. Положение «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020года» в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.2009года №1101-ф. [20]
20. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
21. «Конвенции о правах ребенка», а также положений Федерального закона «Об образовании». Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»; в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также **дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом, в пределах дополнительных образовательных программ.** Постановление Правительства РФ от 11 января 2006 года № 11 «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2006-2015 годы»;

Программа «Детский фитнес» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, так как детский фитнес - это комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на поддержку и укрепление здоровья, и гармоничное физическое развитие ребенка.

Программа разработана для детей от 6 до 14 лет, а так же для детей с ограниченными возможностями в здоровье.

Программа по оздоровительной аэробике «Детский Фитнес» реализуется на базе центра детского юношеского творчества (ЦДЮТ) п. Заиграево.

В ЦДЮТ п. Заиграево имеются необходимые условия для организации оздоровительного направления, ориентированного на целенаправленное укрепление здоровья детей, углубленное развитие физических качеств и способностей, оптимизацию работоспособности и предупреждение заболеваемости.

Новизна.

1. В п. Заиграево впервые используется программа «детский фитнес», которая направлена на пропаганду здорового образа жизни , а также на развитие фитнес аэробики, как массового вида спорта.

2. В программу включены средства здоровьесберегающие технологии;

- Оздоровительная аэробика, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

- Детская йога - представляет собой комплекс занятий , который создаёт все условия для гармоничного роста и развития ребенка.

Упражнения йога дает:

- ✓ Укрепление и развитие опорно-двигательной системы.
- ✓ Укрепление дыхательной системы.
- ✓ Улучшение психомоторной координации, внимания.
- ✓ Повышение тонуса мышц.
- ✓ Улучшение кровообращения.

- Пилатес обладает следующими преимуществами:
 - ✓ развивает каждый аспект физической формы: силу, выносливость, гибкость, ловкость, быстроту;
 - ✓ улучшает контроль над телом;
 - ✓ корректирует осанку;
 - ✓ учит правильной активации мышц ;
 - ✓ улучшает работу внутренних органов;
 - ✓ усиливает обменные процессы в организме;
 - ✓ фокусируется на правильном дыхании;
 - ✓ помогает в расслаблении и снятии напряжения;

- **Аэробика с мячом. (Fit ball «резист-А-бол-аэробика»)**
 - ✓ Различные резиновые, набивные мячи традиционно использовались в основной гимнастике и лечебной физкультуре. Мяч является одним из предметов в художественной гимнастике. В аэробике используется специальный пластиковый мяч диаметром от 35 до 65 см. Это вносит некоторый игровой момент в занятия, способствует тщательной проработке отдельных мышечных групп, хорошо воспитывает чувство равновесия, способствует улучшению осанки, совершенствованию межмышечной регуляции. Эти забавные виды аэробики развивают координацию движений и гибкость, улучшают осанку, укрепляют мышцы.

Актуальность программы:

В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушениями осанки. Этот перечень можно было бы продолжать еще очень долго. Причин сложившейся ситуации множество, но одна из основных — малоподвижный образ жизни. Дома родители предпочитают занять ребенка спокойными играми: в лучшем случае рисованием, интеллектуальными или другими настольными играми, в худшем – просмотром телепередач или видеофильмов. И это вполне понятно: родители хотят отдохнуть после напряженного рабочего дня, в квартирах много мебели и мало места, а «ребенок, разбегавшись, может получить травму или что-то разбить. Пусть лучше посидит – спокойнее будет».

Несмотря на возросший интерес к двигательной активности, выражающийся в открытии спортивных центров, фитнес-клубов, оборудованных детских площадок и т. п., дети, как правило, лишены возможности вести активный образ жизни. Родители стремятся устроить детей в тот детский сад, где лучше всего «учат» и «готовят к школе», а это означает, что дети должны сидеть за столами и много «заниматься». Кроме того, детей пытаются загрузить дополнительными услугами: иностранными языками, обучением чтению и письму, рисованием; физическая культура в этом перечне дополнительных услуг встречается очень редко.

Одна из основных задач, стоящих перед педагогами, — воспитание здорового подрастающего поколения. По статистическим данным, только 10% детей поступают в школу абсолютно здоровыми. Оздоровительная работа с детьми в последние десятилетия приобрела особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России, в том числе и детей. Причин тому много: это социальные, экологические, политические факторы и пр. В связи с этим

ныне принимаются меры для изменения ситуации: развивается сеть оздоровительных центров и спортивных клубов, разрабатываются и апробируются на практике новые оздоровительные методики, адаптируются к современным условиям хорошо известные, но забытые методы, формы и средства оздоровления.

Оздоровительная аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность детей и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий. Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Регулярные занятия аэробными видами оказывают положительное воздействие уже через 8-12 недель. Изменения, происходящие в кардиореспираторной системе, включают: повышение эффективности сердечной деятельности, увеличение дыхательного объема и, в конечном итоге, увеличение максимального потребления кислорода. Эти резервы повышают физиологические резервы ребенка и позволяют ему значительно легче выполнять повседневную работу. Способствует снижению нагрузки на сердце и кровеносные сосуды. Регулярные занятия двигательной активностью аэробной направленности способствуют повышению плотности костей. Нормализация уровня глюкозы и липидов крови (холестерин, триглицериды) также ассоциируется с регулярными занятиями двигательной активностью. В настоящее время у детей наблюдается избыточная масса тела и тогда они начинают заниматься двигательной активностью, чтобы контролировать массу своего тела. Занятия двигательной активностью обеспечивают не только сжигание калорий, но и сохранение или увеличение чистой массы тела, что очень важно для поддержания основного обмена,

поскольку его снижение с возрастом обусловлено уменьшением мышечной массы. И, наконец, нельзя не упомянуть о благоприятном влиянии двигательной активности на психическое состояние детей после занятий. Занятия двигательной активностью ассоциируются с более низкими уровнями тревожности и депрессии и более высоким качеством жизни.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы внеурочной деятельности обусловлена эффективностью образования детей, которая во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Педагоги стоят перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по-настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело” находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья детей.

Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать методологически обоснованный учебно-воспитательный процесс. Практическая значимость программы по оздоровительной аэробике состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Аэробика считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей разного возраста и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей. Дополнительные занятия по оздоровительной аэробике ориентированы на то, чтобы заложить в детей стремление к здоровому образу жизни и

самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности. Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, связки, которые необходимы для решения задач.

Программа по оздоровительной аэробике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает деятельность кружка привлекательными. Занятия аэробикой дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Современное понятие аэробики - это система гимнастических, танцевальных и других упражнений, выполняемых под музыку поточным или серийным методом.

Существует множество различных систем в аэробике, которые объединяет возможность эффективного развития выносливости, гибкости, силы, координации. Именно разнообразие, постоянное обновление логически выстроенных, научно обоснованных программ, высокий эмоциональный фон занятий благодаря музыкальному сопровождению и специфическому комментарию в процессе занятий инструкторами аэробики позволяет этому виду оздоровительной тренировки на протяжении двух десятилетий удерживать высокий рейтинг, а также использовать ее в системе подготовки спортсменов различных специализаций. Кроме того, из оздоровительной аэробики выделились самостоятельные новые виды спорта спортивная аэробика и фитнес-аэробика. Аэробика стала некой панацеей в борьбе за здоровье.

Цель программы

- Пропаганда здорового образа жизни, гармонии и физического совершенства
- Формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, бережного отношения к собственному здоровью.
- Овладение высоким уровнем развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости для дальнейшей социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества и формирование устойчивых мотивов и потребностей.

Задачи программы

1. Обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранных фитнес – занятий, использования их в качестве средств укрепления здоровья.
2. Всестороннее гармоническое развитие тела.
3. Формирование музыкально - двигательных умений и навыков.
4. Воспитание волевых качеств.
5. Совершенствование функциональных возможностей организма.
6. Повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.

Как и в любом виде двигательной активности, на занятиях «Фитнес - аэробики» решаются три основных типа педагогических задач:

Воспитательные - развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.

Оздоровительные - укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью;

Образовательные - формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является систематизация и обобщение педагогического опыта различных фитнес-направлений: аэробики, фитбол-гимнастики, йоги, дыхательной гимнастики и др. В занятия включаются упражнения преимущественно комплексного воздействия.

Большую роль играет участие родителей в занятиях с детьми. В программу включен раздел совместных занятий: «Я +МАМА», что является отличительной особенностью программы.

В программе используются разнообразные средства двигательной направленности:

движение;

физические упражнения;

физкультминутки и подвижные перемены;

эмоциональные разрядки и минутки «покоя»;

гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости);

лечебная физкультура, подвижные игры;

специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков);

массаж, самомассаж;

фитнес-сказки и др. тренинги.

Формы учебных занятий.

- Групповое занятие
- Репетиция,
- Беседа,
- Встреча,
- Концертное выступление,
- Экскурсия
- Работа в парах, тройках, малых группах;
- Индивидуальная занятия ;
- Учебная игра

Режим занятий

Группа	Возраст	Количество занятий в неделю	Число и продолжительность занятий в день	Количество час в год
Младшая группа	6-8 лет	2	1 час	72
Средняя группа	9-11лет	2	2 часа	144
Старшая группа	12-14лет	3	2 часа	216
Индивидуальная работа	12-14	1	2 часа	72

Сроки реализации программы дополнительной образовательной программы – 2 год.

1 год: спортивно-оздоровительный

2 год: начальная подготовка

Занятия по оздоровительной аэробике делятся на несколько этапов и имеют свои специфические особенности:

1 этап- спортивно-оздоровительный

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям фитнес- аэробикой;

формирование установки к здоровому и двигательно-активному образу жизни;

содействие естественному физическому, психическому и интеллектуальному развитию детей и обеспечение гармоничности развития, укрепления здоровья, профилактика неблагоприятных состояний и заболеваний, закаливания;

общеобразовательная двигательная подготовка (школа движений)

знакомство с основами техники фитнес- аэробики.

Основные средства:

Классическая аэробика;

Общеразвивающие упражнения (стретчнг);

Элементы акробатики и самостраховки (кувырки, равновесия, стойки, перекаты, группировки);

Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Интегральная тренировка;

Степ - аэробика;

Комплексы упражнения для индивидуальной тренировки (занятия дома и самостоятельно).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

2 этап - начальная подготовка

В группы зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься фитнес – аэробикой и имеющие разрешение врача. На этом этапе проводится физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с учащимися, направленная на разностороннюю физическую подготовку и

овладение основами техники движений в фитнес – аэробике, выявление способностей детей к занятиям или иной дисциплиной фитнес – аэробики, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап многолетней подготовки.

При планировании и проведении занятий в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки с детьми 9- 14 лет необходимо учитывать их возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки. В занятия следует включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Следует также уделять внимание знакомству с основами техники видов фитнес - аэробики, так как организм детей в этом возрасте вполне подготовлен к освоению элементарных форм движений. Это возможно в силу достаточного развития зрительного и двигательного анализаторов, имеющимся возможностями управлять отдельными движениями, координировать движения рук и ног.

Ожидаемые результаты.

Личностные :

У обучающегося должны быть сформированы:

- основы моральных качеств, дисциплинированность;
- чувство уверенности и самореализации в коллективе;
- мотивация на здоровый образ жизни.

Регулятивные:

- уметь выполнять правильные двигательные действия на чувства темпа и ритма, координацию движения;
- уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.

Коммуникативные:

- уметь работать в паре;

- уметь учитывать разные мнения и интересы;

Познавательные:

- проявлять интерес к занятиям спорта;

- сформирована мотивация к занятиям спорта;

Учащиеся должны знать и помнить:

- правила безопасного поведения;

- правила выполнения базовых упражнений;

- смысл спортивной терминологии;

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;

- для проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств;

- для включения занятий по аэробике в активный отдых и досуг.

Результаты 1-го года обучения:

1. Интерес к физической активности

2. Улучшение показателей физического развития детей

Тесты на ОФП проводятся в начале, середине и в конце года.

3. Улучшение настроения после занятий

Измерения «Волшебного градусника настроения» до и после занятия.

Составление таблицы контроля.

4. Воспитанник смелый, самостоятельный, уверенный в себе, дисциплинированный.

Оценивается методом наблюдения. Составляется диагностическая карта развития каждого ученика.

5. Коллектив на стадии становления.

Методика социометрии. Измерения в начале и в конце года. Составление и описание социометрического графа.

Результаты 2-го года обучения:

1. Сформированное понятие о здоровье и ЗОЖ.

2. Улучшение показателей физического развития детей

Тесты на ОФП проводятся в начале, середине и в конце года.

3. Улучшение настроения после занятий

Измерения «Волшебного градусника настроения» до и после занятия.

Составление таблицы контроля.

4. Воспитанники общительны, уверены в себе, имеют адекватную самооценку.

Оценивается методом наблюдения. Составляется диагностическая карта развития каждого ученика.

Формы подведения итогов

Педагогический мониторинг позволяет в системе отслеживать результативность образовательного процесса и включает в себя традиционные формы контроля - диагностика три раза в год:

- входная диагностика (в начале учебного года);
- промежуточная (в конце первого полугодия, года);
- итоговая.

Основные методы диагностики:

- методы педагогического наблюдения;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- медицинский контроль.

Входная диагностика проводится для оценки исходного состояния организма ребенка с тем, чтобы определить ближайшую зону его здоровья.

Знать состояние ребенка педагогу дополнительного образования необходимо для того, чтобы соответствующим образом обеспечить оптимальность физической нагрузки в двигательной деятельности.

Цель *промежуточной* диагностики – систематический анализ процесса формирования планируемых результатов. Педагог оценивает надежность сформированности способов действий, выявляет динамику развития учащихся, намечает пути повышения успешности обучения отдельных

учащихся. Такой подход к организации контроля учебных достижений, обучающихся позволяет педагогу оценить эффективность применяемой технологии и методики обучения, при необходимости внести изменения в организацию учебного процесса. При проведении текущего контроля обучающимся не выставляются отметки 3 и 2, так как идёт только формирование умений.

В промежуточной диагностике отражаются не только учебные достижения учащихся, но и личностное развитие, взаимоотношения в коллективе.

В *итоговой диагностике* даётся оценка успешности усвоения учащимся программы и приобретённых навыков.

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего обучения, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретённые ребятами в период обучения. Результаты диагностики учащихся заносятся в индивидуальную карту воспитанника

При повторении и закреплении материала используются следующие формы контроля: устные ответы, показ упражнений, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья занимающихся помогает определить медицинский контроль, который осуществляет врач два раза в год, он же даёт рекомендации педагогу и родителям ребёнка.

Контроль физического развития и физической подготовленности учащихся должен быть обязательным. Для этого необходимо дважды в год (сентябрь, май) проводить контрольное тестирование .

Тесты на ОФП

1. Тестирование с целью оценки уровня физической подготовленности по следующим показателям:

- Отжимания в упоре лежа (нижняя точка не менее 10 см от пола, угол между плечом и предплечьем не более 90 градусов).
- Упражнение на пресс – подъем туловища из положения лежа на спине до положения седа – ноги прямые, спина вертикально, за 1 мин количество раз.
- Из положения стоя на скамейке наклон вперед. Замеряется расстояние от уровня скамейки до кончиков пальцев рук, см.
- Бег на скорость, 30 м 8 сек 7 сек
- Бег на выносливость, 120 м., 39 сек 38 сек
- Челночный бег (10 м X 3) 10 сек 10 сек
- Метание вдаль 10 метров 13 метров
- Прыжки в длину с места 105 см 119 см
- Подбрасывание и ловля мяча 48 раз 53 раза

2. Тестирование с целью оценки знания базовых элементов аэробики, особенностей их выполнения и умения составлять простейшие композиции

3. Наблюдения с целью оценки личностных качеств : - умение работать в паре, группе -волевые усилия

4. Анализ медицинской документации обучающихся , с целью оценки динамики состояния здоровья по следующим показателям:

-количество дней пропущенных по болезни

-диспансерный учет

-группа здоровья

-уровень тренированности сердечно-сосудистой и респираторной систем

Форма представления итогов работы

- Участие воспитанников в городском фестивале по оздоровительной аэробике
- Марафоны по аэробике
- Выступления детей на праздниках и соревнованиях .
- Представление опыта работы по дополнительной программе «Фитнес-аэробика» на методических объединениях для педагогов других объединений.

Учебный план 1 год обучения 6-8 лет

Нагрузка 2 часов в неделю

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы занятий аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Раздел 1 Вводное занятие Тема 1 Знакомство с детьми Игра «Физкультпривет» Тема 2 Техника безопасности и поведение на занятиях фитнесом Тема 3 Фитнес – это образ жизни. Игра - беседа «Будь здоров»	1 1	1	3	Беседа, встреча. Опрос.
2	Раздел 2 Общая физическая подготовка Тема 1 Строевые упражнения Тема 2 Основные положения и движения рук, ног, туловища головы Тема 3 Упражнения со скакалкой Тема 4 Упражнения с гимнастической палкой Тема 5 Упражнения на	1 1 1 1	5 8 5 5	33	Показ. Групповое занятие. Работа в парах, тройках, малых группах. Опрос Игра

	равновесия	1	5		
3	Раздел 3 Хореографическая Подготовка Тема 1 Основные позиции ног Тема 2 Основные позиции рук Тема3 Танцевальные упражнения	1 1 2	3 3 8	18	Показ. Групповое занятие. Работа в парах, тройках, малых группах. Опрос Тестирование техники выполнения упражнений
4	Раздел 4 Виды аэробики Тема 1 Простые базовые шаги классической аэробики Тема 2 Аэробика с мячом				Показ. Групповое занятие. Работа в парах, тройках, малых группах. Опрос Тестирование техники выполнения упражнений
	Итого				72

Учебный план 1 год обучения 9-11 лет

Нагрузка 6 часов в неделю

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы занятий аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Раздел 1. Введение в программу Тема1.Общая характеристика Аэробики и фитнеса Тема 2.Техника безопасности на занятиях	1 1	1 1	4	Беседа, встреча. Опрос.
2	Раздел 2.Базовые виды аэробики Тема1.Классическая аэробика Тема2.Степ-аэробика Тема3.Силовые виды аэробики Тема4.Аэробика с мячом Тема5.Программа по развитию равновесия (power balance) Тема6. СТРЕТЧ в аэробике	2 2 2 2 2 2	20 18 18 16 18 18	120	Показ. Групповое занятие. Работа в парах, тройках, малых группах. Опрос Тестирование техники выполнения упражнений

3	<p>Раздел3. Хореографическая подготовка Тема1.Позиции ног в классическом танце Тема 2.Позиции рук в классическом танце Тема3. .Позиции ног в народном танце, позиции рук в народном танце Тема 4. Элементы классического танца</p> <p>Итоговые занятия</p>	<p>1 1 1 1</p>	<p>3 2 3 4</p>	<p>16</p> <p>2</p>	<p>Показ. Групповое занятие. Работа в парах, тройках, малых группах. Опрос</p> <p>Тестирование техники выполнения упражнений</p>
	Итого	144 часов			

Учебный план 1 год обучения 12-14 лет

Нагрузка 6 часов в неделю

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы занятий аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Раздел 1. Введение в программу Тема1.Общая характеристика Аэробики и фитнеса Тема 2.Техника безопасности на занятиях	1 1	2 2	6	Беседа, встреча. Опрос.
2	Раздел 2.Базовые виды аэробики Тема1.Классическая аэробика Тема2.Степ-аэробика Тема3.Силовые виды аэробики Тема4.Аэробика с мячом Тема5.Программа по развитию равновесия (power balance) Тема6. СТРЕТЧ в аэробике Тема7. Аэробика со скакалкой	5 3 3 3 2 2 2	20 17 17 17 18 18 18	145	Показ. Групповое занятие. Работа в парах, тройках, малых группах. Опрос Тестирование техники выполнения упражнений

3	<p>Раздел3. Хореографическая подготовка</p> <p>Тема1.Позиции ног в классическом танце</p> <p>Тема 2.Позиции рук в классическом танце</p> <p>Тема3. .Позиции ног в народном танце, позиции рук в народном танце</p> <p>Тема 4. Основные упражнения в классическом и народном танце</p> <p>Тема5.Равновесия</p> <p>Тема6.Повороты</p> <p>Тема7.Прыжки</p> <p>Тема8.Волны и взмахи</p> <p>Тема 9. Экзерсис у станка</p> <p>Тема10. Экзерсис на середине зала</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>3</p> <p>3</p>	<p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>8</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>4</p> <p>4</p>	64	<p>Показ. Групповое занятие. Работа в парах, тройках, малых группах. Опрос Тестирование техники выполнения упражнений</p>
	Итого	216 часов			

Учебный план 2 год обучения 9-11 лет

Нагрузка 6 часов в неделю

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы занятий аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Раздел 1. Введение в программу Теоретическая подготовка, психологическая подготовка. Тема 1. Гигиенические требования к занятиям спорта Тема 2. Профилактика заболеваемости и травматизма. Тема 3. Основы музыкальной грамоты . Специфика музыки в фитнесе Тема 4. Диагностика физической подготовленности	1 1 2	 2 2	8	Беседа, встреча. Опрос. Тестирование техники выполнения упражнений

2	<p>Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка</p> <p>Тема 1.Элементы на быстроту</p> <p>Тема 2. Элементы на гибкость</p> <p>Тема 3.Элементы на силу</p> <p>Тема4.Скоростно силовые Элементы</p> <p>Тема 5.Элементы на равновесие</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>10</p> <p>12</p> <p>10</p> <p>14</p> <p>8</p>	64	<p>Показ.</p> <p>Групповое занятие.</p> <p>Работа в парах, тройках, малых группах.</p> <p>Опрос</p> <p>Тестирование техники выполнения упражнений</p>
3	<p>Раздел3. Раздел3. Базовые виды аэробики</p> <p>Тема 1.Классическая Аэробика</p> <p>-Специфические элементы в классической аэробике</p> <p>-Составления комбинаций</p> <p>Тема 2.Степ Аэробика</p> <p>- Специфические элементы в степ аэробике</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>10</p> <p>16</p> <p>10</p>	70	<p>Показ.</p> <p>Групповое занятие.</p> <p>Работа в парах, тройках, малых группах.</p> <p>Опрос</p>

	-Разновидности расположения степ платформы -Подходы к степ платформе -Составление комбинаций на степ платформе Итоговые занятия	2 2	8 8 10	2	Тестирование техники выполнения упражнений
	Итого	144 часов			

Учебный план 2 год обучения 12-14 лет

Нагрузка 6 часов в неделю

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы занятий аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка, психологическая подготовка. Тема 1.История развития и современное состояние фитнес-аэробики Тема 2.Гигиенические требования к занятиям спорта Тема 3.Профилактика заболеваемости и травматизма. Тема 4. Основы музыкальной грамоты . Специфика музыки в фитнесе Тема 5. Диагностика физической подготовленности	1 1 1 2	1 2	10	Беседа, встреча. Опрос.

2	<p>Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка</p> <p>Тема 1.Элементы на быстроту</p> <p>Тема 2. Элементы на гибкость</p> <p>Тема 3.Элементы на силу</p> <p>Тема4.Скоростно силовые Элементы</p> <p>Тема 5.Элементы на равновесие</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p>	<p>55</p>	<p>Показ.</p> <p>Групповое занятие.</p> <p>Работа в парах, тройках, малых группах.</p> <p>Опрос</p> <p>Тестирование техники выполнения упражнений</p>
3	<p>Раздел3. Базовые виды аэробики</p> <p>Тема 1.Классическая Аэробика</p> <p>-Специфические элементы в классической аэробике</p> <p>-Составления комбинаций</p> <p>Тема 2.Степ Аэробика</p> <p>- Специфические элементы в степ аэробике</p> <p>-Разновидности расположения степ платформы</p> <p>-Подходы к степ платформе</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>12</p> <p>18</p> <p>16</p> <p>8</p> <p>8</p>	<p>88</p> <p>60</p>	<p>Показ.</p> <p>Групповое занятие.</p> <p>Работа в парах, тройках, малых группах.</p> <p>Опрос</p> <p>Тестирование техники выполнения упражнений</p>

-Составление комбинаций на степ платформе		18		Показ. Групповое занятие. Работа в парах, тройках, малых группах. Опрос Тестирование техники выполнения упражнений
Раздел 4 Танцевальные виды аэробики.				
Тема 1. Хип-хоп и фанк	2	10	3	
Тема 2. Денс фит	2	10		
Тема 3. Фольк	2	10		
Тема 4. Латина	2	10		
Тема 5. Зумба	2	10		Марафон аэробики: Районный Республиканский Показательные выступления
Итоговые занятия				
Итого				216 часов

Содержание тем программы

Аэробика классическая (базовая).

Это наиболее распространенный вид аэробики, представляющий собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение, с темпом 130-160 ударов (акцентов) в минуту поточным или серийно-поточным методом. Упражнения выполняются на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону. Основная физиологическая направленность данного вида аэробики – развитие выносливости, повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы.

Специалисты выделяют базовую аэробику с низким (LowImpact) и высоким (Highimpact) уровнем нагрузки, некоторые авторы вводят и понятие среднего уровня (Miximpact). Первый рекомендуется для начинающих клиентов, третий – для подготовленных, и второй – промежуточный вариант. В аэробику низкой интенсивности входят довольно простые по координации шаги и соединения, что позволяет освоить «элементы школы» на хорошей правильной технике. Этот момент важен для достижения положительного результата влияния упражнений на опорно-двигательный аппарат. Базовая аэробика высокой интенсивности содержит большее число беговых упражнений, скачков, подскоков. Повышается темп выполнения движений, удлиняются комбинации, усложняется хореография. Занятия, проведенные с низкой и высокой интенсивностью, не всегда дают представление о нагрузке на кардиореспираторную систему. Так, например, программа Lowimpact, построенная на движениях с большой амплитудой (высоким подниманием колен при ходьбе и с широкоамплитудными движениями рук), может быть в той же мере «нагрузочной», как и программа Highimpact.

Базовые шаги.

Базовый шаг в аэробике выполняется на 4 счета.

Базовые шаги делятся на два семейства:

1. маршевые шаги «М»

2. приставные шаги «ST»

Каждое семейство в свою очередь подразделяется на простые шаги – *Simple* (не меняют ведущую ногу) и шаги со сменой ведущей ноги – *Alternative*.

Запрещенные движения:

Liftback – существует риск переразгибания поясничного отдела позвоночника, что травмоопасно для спины.

Tapstep – движение в аэробике должно начинаться со свободной ноги, а не с приставного шага.

– обозначение альтернативного шага.

● – обозначение simple-шага.

Техника выполнения шагов.

Название шага	Описание шага	Методические указания
Маршевые шаги (Simple)		
March – “М”	И.п. – основная стойка, спина прямая, живот втянуть, ягодицы напряжены, плечи опущены, колени мягкие. Шаги на месте или с продвижением (вперед, назад, по диагонали, по кругу)	При выполнении шага – стопа ставится мягко без ударов, руки работают разноименно, колено опорной ноги слегка согнуто
Basic step – “В”	И.п.- то же. 1 – шаг п.н. вперед 2 – шаг левой ногой вперед, приставить к п.н.	Стопы параллельны, колени мягкие, стопы ставить на одну линию.

	3 – шаг п.н. назад 4 – шаг л.н. назад, приставить к правой.	
V step – “V”	И.п.- то же. 1 – шаг п.н. вперед в сторону 2 – шаг левой ногой вперед, ноги врозь 3 – шаг п.н. назад 4 – шаг л.н. назад, приставить к правой.	Стопы параллельны, колени мягкие, сонаправлены с носками, стопы ставить на одну линию, пятки ставить на пол.
Mambo – “Mb”	И.п.- то же. 1 – шаг п.н. вперед 2 – шаг л.н. на месте 3 – шаг п.н. назад 4 – шаг л.н. на месте	Вперед - стопа ставиться полностью, назад – на переднюю часть стопы.
Pivot – “Pt”	Модификация шага Mb, выполняется с поворотом. 1,3 – шаг п.н. вперед, поворот влево 180° 2,4 – шаг л.н. на месте	При шаге вперед, перед поворотом – положение стопы «косолапое». Четкий поворот туловища, плечи не должны отставать от движения всего тела.
Boxstep – “Bs”	И.п. – то же 1 – п.н. скрестно перед л.н. 2 – шаг л.н. назад 3 – шаг п.н. назад, ноги врозь 4 – шаг л.н. вперед	Корпус не разворачивать, держать во фронтальной плоскости.
Step-cross – “Bs”	И.п. – то же 1 – шаг п.н. вперед 2 – л.н. поставить скрестно перед п.н. 3 – шаг п.н. назад 4 – шаг л.н. назад, ноги врозь	Корпус не разворачивать, держать во фронтальной плоскости.
Zorba – “Zo”	И.п. – то же 1 – шаг п.н. вправо 2 – л.н. скрестно назад за п.н. 3 – шаг п.н. вправо 4 – л.н. скрестно перед левой	Всегда разучивается вместе с альтернативным шагом..
Kick ball Change – “Kbc”	И.п. – то же 1,3 – кик п.н. вперед и-2, и-4 – change	Колени мягкие – до конца не разгибать, носок тянуть. При выполнении шага «change» впереди стоящая нога полусогнута, нога назад ставится на переднюю часть стопы.

Маршевые шаги (Alt)

X + cha-cha-cha – “x ccc”	1,2 – x – любой простой маршевый шаг (simple) 3,4 – небольшие переступания с ноги на ногу (ccc)	Вариант – cha-cha-cha + X – “cccx” Часто выполняет функцию связующего элемента, в особенности для смены ноги
X + lift – “x lift”	1-2 – x - любой простой маршевый шаг (simple) 3-4 -lift	Возможен вариант – lift + X – “liftx”

Приставные шаги Simple

Step touch – “ST”	И.п. – то же 1 – шаг п.н.вправо 2 – приставить л.н. к п.н. 3,4 – то же влево с л.н.	Работающая нога ставится на пол с перекатом от носка к пятке, другая приставляется на полупальцы или всю стопу. Ноги полусогнуты.
Kneeup – “Ku”	И.п. – то же 1 – шаг п.н. вправо 2,4 – подъем колена до горизонтали 3 – шаг л.н. влево	Колено опорной ноги слегка согнуто, бедро согнутой – параллельно полу.
Curl – “Cu”	И.п. – то же 1 – шаг п.н. вправо 2, 4 – захлест голени назад 3 – шаг л.н. влево	Небольшой наклон туловища вперед, пятку тянуть к одноименной ягодице, колени не выводить вперед за фронтальную плоскость
Kick – “K”	И.п. – то же 1 – шаг п.н. вправо 2 – невысокий мах вперед л.н. 3 – шаг л.н. влево 4 – кик п.н.	Одна нога выполняет невысокий мах вперед, носок оттянут, одновременно опорная нога выполняет пружинное движение. Туловище - прямо, опорная нога слегка согнута.
Lift side – “Ls”	И.п. – то же 1 – шаг п.н. вправо, ноги врозь, полуприсед 2 – подъем прямой л.н. в сторону, полуприсед на п.н. 3 – шаг л.н. влево 4 – подъем прямой п.н. в сторону, полуприсед на л.н.	Подъем прямой ноги на 45° в сторону, туловище и таз во фронтальной плоскости, ноги полусогнуты.
Pony – “Po”	1-и-2 – переступания («ча-ча-ча») с ноги на ногу с подскоками вправо с п.н. 3-и-4 – то же влево с л.н.	Ногами выполняется ритм «ча-ча-ча»
Scoop – “Sco”	И.п. – то же 1 – шаг п.н. вправо с поворотом корпуса вправо 2 – прыжком приставить л.н. 3,4 – то же л.н.	Модификация “ST” Обычно выполняется с хлопком
Open step – “Os”	И.п. – то же 1 – полуприсед вправо, ноги врозь 2 – п.н. выпрямить, л.н. - на носок в сторону 3,4 – то же с др.ноги	Туловище и таз находятся строго во фронтальной плоскости, пятка опорной ноги на полу, свободная нога касается пола полупальцами. Движение заключается в переносе тяжести тела с ноги на ногу.
Toe touch – “Ts” (Heel touch -“Hs”)	И.п. – то же 1 – шаг п.н. вправо 2 - л.н. вперед на носок (пятку) 3,4 – то же с др.ноги	
Lunge – “Lu”	И.п. – то же 1- шаг п.н. вправо, ноги врозь 2 – прямую л.н. на носок в сторону или назад	Опорная нога согнута. Колени опорной ноги над носком. Свободная нога – на носок. Туловище и таз во фронтальной плоскости. Выполняется в сторону и назад.

Приставные шаги (Alt)

Grapevine – “Gv”	И.п. – то же 1 – шаг п.н. вправо 2 – шаг л.н. скрестно назад за п.н. 3 – шаг п.н. вправо 4 – захлест л.н. назад	При выполнении захлеста – колено не должно выходить за фронтальную плоскость, пятка – к одноименной ягодице. Туловище и таз во фронтальной плоскости, колени слегка согнуты.
Doublesteptouch – “2ST”	И.п. – то же 1 – шаг п.н. вправо 2 – приставить л.н. на всю стопу к п.н. 3 – шаг п.н. вправо 4 – приставить л.н. на носок к п.н.	Ноги полусогнуты, спина прямая
Chasse mambo front-“C.mb f” (Chasse mambo back- “C.mb b”)	И.п. – то же 1-и-2 – галоп вправо(ритм «ча-ча-ча») 3-и-4 – мамбо вперед(мамбо назад)	При выполнении галопа – подбить одной ногой другую. В безопрной фазе ноги прямые.
Superman – “Su”	И.п. – то же 1- прыжок вправо на согнутую п.н., прямая л.н. в сторону на 45° 2 – прыжок на л.н. 3 - прыжок вправо на согнутую п.н., прямая л.н. в сторону на 45° 4 – л.колени вверх, поворот корпуса влево	
Repeat(2) – “Re2”	Двойной повтор любого простого приставного шага, кроме Po.	

Степ-аэробика.

Следующий вид это Степ-аэробика. Она появилась в 90-х годах и быстро завоевала популярность. Уже в середине 90-х годов в США ею занималось около 9 млн. людей. В таких странах, как США, Германия, Дания, Швеция и др., степ-аэробика составляет около 50% от всех видов аэробики. Особенностью ее является использование специальной степ-платформы. Платформа позволяет выполнять различные шаги, подскоки на нее и через нее в различных направлениях, ее можно использовать для выполнения упражнений для брюшного пресса, спины и др. Ярусное устройство платформы позволяет регулировать высоту, а следовательно, и физическую нагрузку. В основе степ-аэробики лежит, главным образом, хореография базовой аэробики, что не исключает, однако, включение

различных танцевальных стилей аэробики, силовой аэробики и других смешанных видов.

Танцевальные виды аэробики.

Типичным в танцевальной аэробике является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующую тому или иному танцу. Важным эмоциональным фактором в этих программах является именно музыка.

Следует отметить, что в основе большинства упомянутых танцевальных форм лежит своеобразная джазовая техника движений. Движения как бы выходят из разных центров, различные части тела двигаются независимо, изолированно друг от друга.

Любителям танцев придется по душе **Latina**. Это зажигательный вид аэробики с использованием хореографии латиноамериканских танцев. Отлично развивает координацию, пластичность и артистизм. Очень моден **Funk**. Во время занятий используются элементы хип-хопа, брейка, джаза, рэпа. Самый последний «писк» в танцевальных направлениях **BellyDance** – **танец живота**. Задействует мышцы тазового дна, которые невозможно «достать» ни в каком другом виде фитнеса. **Bodybalett, Tango, Afro** и т.д. — все это стилизованные уроки, которые развивают координацию, пластику, осанку. В непрерывном движении время проходит незаметно, интересно.

К танцевальным видам аэробики также относятся **джаз-аэробика, танго-аэробика, сити-джем, стрит-дэнс** и др.

Фитбол аэробика

Фитбол – это особый мяч, изобретенный швейцарским врачом-физиотерапевтом Сюзан Кляйнфогельбах для реабилитации больных с травмами позвоночника. В России он появился в 50-е годы прошлого столетия и быстро стал очень популярным тренажером в спортивных залах. Самая приятная особенность фитбола в том, что для занятий с ним не существует никаких противопоказаний. Мяч имеет определенные свойства, используемые для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей. Это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость. Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий. Упражнения способствуют повышению физической подготовленности занимающихся, развитию двигательных способностей, а также содействуют профилактике нарушений осанки и плоскостопия. В раздел «Фитбол-аэробика» входят упражнения и комплексы общеразвивающей направленности, которые служат базой для овладения ребенком основных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых для дальнейшей работы. К ним относятся: строевые, упражнения сидя на мяче (без предметов, с предметами), основные движения шеи, рук, ног, туловища, упражнения типа зарядки, прыжки, основные исходные положения на мяче, акробатические упражнения, (включающие элементы самостраховки), а также упражнения в равновесии, «школы мяча» (перекаты, броски, ловля, отбивание) и упражнения на растягивание и стретчинг. Упражнения на мяче могут для развития чувства ритма, что позволяет детям свободно, красиво и координировано выполнять движения под музыку соответственно ее структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. Обретая свободу движений, ребенок может

самореализоваться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу. В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), основы хореографии, танцевальные шаги, базовые шаги фитбол-аэробики. Также занятия имеют профилактико-корректирующей направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют профилактике различных заболеваний и быстрому восстановлению после физической нагрузки. Сюда входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа, упражнения на растягивания и расслабление. С Фитболом можно проводить различные игры :включение музыкально-подвижных игр и эстафет в физкультурно-оздоровительную деятельность, проведение сюжетных уроков. Таким образом результаты современных исследований подтверждают эффективность внедрения фитбол-гимнастики в процесс физического воспитания детей при условии грамотного использования ее широкого потенциала. Соблюдая все требования к проведению занятий по фитбол-гимнастике, можно создать необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, а также способствовать укреплению здоровья занимающихся, развитию их физических способностей, профилактике различных заболеваний и повышению физической подготовленности.

Различные резиновые, набивные мячи традиционно использовались в основной гимнастике и лечебной физкультуре. Мяч является одним из предметов в художественной гимнастике. В аэробике используется специальный пластиковый мяч диаметром от 35 до 65 см. Это вносит некоторый игровой момент в занятия, способствует тщательной

проработке отдельных мышечных групп, хорошо воспитывает чувство равновесия, способствует улучшению осанки, совершенствованию межмышечной регуляции.

В программе FIT BALL используются большие надувные мячи. Смотря как инструктор построит урок, таким он и будет: аэробным или силовым. Если выполнять различные шаги сидя на мяче или стоя рядом с ним, держа его в руках и т.д., и складывать эти шаги в комбинации, то получится высокоинтенсивная аэробная тренировка. Ну а если использовать сопротивление мяча или его как опору и отягощение, получится силовой урок. Также последнее время пользуется популярностью THE MEDICINE BALL WORKOUT где используются в качестве отягощения так называемые медицинские мячи. Эти забавные виды аэробики развивают координацию движений и гибкость, улучшают осанку, укрепляют мышцы.

Интервальная аэробика.

Особое место в семействе аэробических программ занимает интервальная аэробика. В ней чередуются части аэробной и анаэробной направленности с определенными интервалами отдыха, которые могут быть активными и пассивными. Определяющим принципом интервальной тренировки является организационная форма, при этом могут применяться средства как базовой, так и танцевальной аэробики. Возможно создание программ для начинающих, подготовленных и хорошо тренированных. Это очень эффективная форма, позволяющая гармонично развивать силу, гибкость и выносливость.

Силовые классы аэробики.

Их также очень много видов. Они подходят для тех, кто не любит тренировки в тренажерном зале, но хочет иметь идеальную фигуру. Все упражнения выполняются в высоком темпе под забойную музыку. Выполняются различные жимы, приседания, и наклоны. Прорабатываются все группы мышц. Этот вид аэробики считается высоко-нагрузочным.

Также существуют силовые уроки с использованием различного инвентаря.

Например, **Bodyramp** - с использованием штанги **.Superstrong** - здесь используется не штанга, а тяжелые палки - «bodybar». **RRT** - с использованием резиновых амортизаторов. Существуют отдельные силовые занятия, направленные на тренировку ног, ягодиц и пресса (**Legs& But, Tabs**) верхней части тела (**Upperbody**). Силовая аэробика нравится начинающим. Тут нет сложных хореографических па, зато можно быстро достичь результатов в коррекции фигуры.

Пилатес.

Это модернизированная программа известного в конце XIX - начале XX века специалиста в области лечебной физкультуры Йозефа Пилатеса. Метод Пилатеса особенно хорош для одновременного улучшения физической формы и психического состояния. В основе данного метода, в котором работают все мышцы без исключения, лежит гимнастическая программа. Базовая программа включает в себя около 500 различных упражнений. Основные принципы данной системы: концентрация внимания, плавное, без пауз и остановок, выполнение движений, постановка правильного дыхания. Упражнения выполняются обычно в положении сидя, лежа, в упорах, что позволяет избежать перенапряжения в суставах. Их могут выполнять люди любого возраста, которые не стремятся увеличить объем мышц или похудеть. Это прекрасный способ поддерживать хорошую форму.

Фитнес-йога.

Фитнес-йога представляет собой разновидность аэробики, соединившую в себе элементы восточной и западной культуры движений. Фитнес-йога – это вид аэробики, где асаны чередуются с элементами классической аэробики, движениями кондиционной гимнастики. Сочетание статических поз, асан, и движений, выполняемых в динамическом и статическом

динамическом режиме – главная характерная особенность фитнес-йоги. Процесс занятий приносит хороший оздоровительный эффект благодаря активному включению психики, концентрации внимания занимающихся на работе мышц и деятельности внутренних органов.

Фитнес-аэробика.

В последние годы все более популярной становится фитнес-аэробика, доступная детям и взрослым. Развитием и популяризацией этого вида спорта занимается международная организация FISAF. Проводятся чемпионаты мира и Европы, международные турниры, республиканские среди детей, подростков и взрослых.

Программа соревнований состоит из трех номинаций: классическая аэробика, степ-аэробика, танцевальная аэробика – фанк/хип-хоп. Упражнения длительностью 2 мин выполняются 5-8 спортсменами на площадке 12*12 м. Упражнения оцениваются тремя судейскими бригадами (первая бригада оценивает технику, вторая – артистичность, третья, состоящая из судей-специалистов, соответствие композиции данному виду).

Движения рук. Техника выполнения.

Движения рук, используемые в аэробике, разнообразны. В занятиях с начинающими чаще всего используются наиболее простые одновременные и симметричные движения руками с заданной амплитудой и направлением.

При выполнении упражнений, содержащих движения руками необходимо выполнять следующие правила:

- избегать переразгибания в локтевых суставах.
- при разведении рук в стороны и при подъеме рук вверх они должны быть в поле периферического зрения.
- исключить рывки и пружинящие движения.

- Неконтролируемые движения руками приводят к прогибу в поясничном отделе позвоночника, нарушению правильной осанки, к болям в области спины.

Положение кисти, как правило, нейтрально (кость разогнута, пальцы вместе или сжаты в кулак). Кисти рук не сгибать, они должны составлять одну линию с руками. При выполнении упражнений руками в аэробике необходимо соблюдать определенный режим работы мышц (его можно определить как изокинетический). Например, усилие тратится не только на сгибание рук в локтевых суставах, но и на возвращение в исходное положение (осуществляется «постоянный мышечный контроль»). Такой вид упражнений при правильном использовании способствует укреплению мышц и развитию выносливости.

Для занятий аэробикой низкой интенсивности характерна работа рук до горизонтального уровня (до уровня сердца). В занятиях высокой интенсивности используется большая амплитуда движений – поднятие рук вверх (выше уровня сердца). Таким образом, маховые движения изменяют энергетическую стоимость занятий.

Музыкальная грамота.

Музыкальные термины.

В оздоровительной аэробике применяются современные, преимущественно эстрадные мелодии с отчетливо звучащими ритмическими акцентами, которые и определяют темп движений. Музыкальная фонограмма является одним из определяющих факторов, стимулирующим движения, повышающим эмоциональность, увеличивающим эффект всего занятия в целом. Однако для того чтобы она оказывала именно такое воздействие, необходимо соблюдение, по меньшей мере, двух условий. Первое: необходим определенный темп музыкального сопровождения, второе: желательно учитывать музыкальные вкусы занимающихся, хотя бы в возрастном аспекте.

Музыкальная грамота в аэробике имеет свою специфику. Музыкальные произведения для сопровождения занятий особым образом адаптированы для удобства, как преподавателя, так и занимающихся. Однако они сохраняют тему произведения, которая может быть как темой классического, так и популярного (эстрадного) направления. Музыкальная фонограмма составлена по принципу «нон-стоп», она имеет ясно выраженные музыкальные акценты, которые преподаватели иногда между собой называют «**битами**», в ней отсутствуют паузы, а вся аранжировка подчинена задаче равномерности звучания отдельных кусков и относительной простоте подсчёта. **Музыкальный ритм** – разнообразное сочетание звуков разной длины, включает в себе некое своеобразное внутреннее состояние, выраженное в характере музыки, в ее динамических оттенках, в построении музыкальной мысли.

Наиболее простое строение музыкального произведения, в котором отдельные куски равномерны, называется «**квадратным**». Однако его нельзя считать общим законом построения музыкальных произведений. По своей длительности отдельные части сложных музыкальных произведений (симфонические произведения, опера и т.п.) могут находиться между собой в самых различных ритмических соотношениях. Но для музыкального сопровождения занятий гимнастикой и аэробикой чаще всего выбираются музыкальные произведения именно квадратного строения, то есть такие, в которых музыкальная фраза имеет 4 части, равные по длительности. Все музыкальные произведения, которые используются для уроков аэробики адаптированы и имеют кроме ясно выраженных музыкальных акцентов ещё и квадратное строение.

Музыкальная фраза – короткий отрезок мелодии, в котором более или менее выражена законченная музыкальная мысль. На слух граница фразы воспринимается как кратковременный (действительный или воображаемый) перерыв звучания (пауза), как контрастный скачок музыкальной мысли, смена темы, вопрос или ответ и т.п. Вдвое больший

отрывок музыкального произведения называется **предложением**. Два предложения составляют **период** или **музыкальный квадрат**.

Музыкальный размер определяет количество долей в одном такте. В аэробике обычно используется музыка - 4/4.

такт = 4 счёта (удара или бита)

2 такта = музыкальная фраза (8 счетов)

2 музыкальных фразы = музыкальное предложение (16 счетов)

2 предложения = музыкальный квадрат (32 счёта)

Комбинация составляется на 32 счёта и рассчитана на 8 элементов, по 4 счёта каждый.

Как правило (и это ещё один момент адаптации музыкального произведения к сопровождению занятий аэробикой) первая нота (доля, счет) в каждом такте является **ударной**. Соответственно, ударными являются также 3, 5 и 7 счёты. Именно на эти счёты приходятся основные команды преподавателя, и именно под эти счёты идёт движение (шаг) так называемой «ведущей» ноги.

Однако со временем, когда преподаватель набирается опыта, а его клиенты осваивают правильную технику движений в простейшие комбинации, приходит время вносить разнообразие в занятия, развивать координацию, ритмичность, двигательную память. Тогда на помощь приходят так называемые “ритмические вариации движений”. Это означает, что внутри такта производятся различные вариации движений, и в этом случае движения основные (целевые) могут уже приходиться на неударные неудобные счёты. К примеру, при занятиях степ-аэробикой акцентированное движение в этом случае будет приходиться не только на “неударный счёт”, но к тому же и не на ведущую ногу (то есть, не на движении вверх).

Темп, или скорость музыки определяет временные параметры движений, а также интенсивность всего занятия. Удары в минуту или музыкальный темп песни, можно определить, отсчитывая каждый удар в течение одной минуты.

Темп музыки для различных компонентов программы занятий по аэробике:

Разминка – 128-140 уд/мин

Аэробная часть – 130-160 уд/мин

Силовой блок – 110-120 уд/мин

Стретчинг – до 100 уд/мин

Музыкальное сопровождение можно рассматривать и как фактор воздействия на занимающихся в процессе обучения упражнениям за счет изменения темпа и ритма музыкального сопровождения. Правильная методика применения музыки способствует успешному усвоению двигательного навыка.

Важным методическим приемом является и изменение темпа выполнения хореографических движений: можно замедлять или ускорять темп в зависимости от стадии усвоения элемента, соединения или целой комбинации. Если в начале изучения нового хореографического материала темп будет слишком быстрым, то, как правило, такая ситуация может привести к перенапряжению, скованной работе мышц, неспособности занимающихся понять задание и повторить его, что, в свою очередь, может вызвать раздражение, развить комплекс неспособности данному роду двигательной активности. Часто это может быть и причиной потери клиента для клуба. И виной будет являться не собственно программа занятий, а неквалифицированность тренера-инструктора. Поэтому «поспешать надо медленно».

Но и слишком затягивать выполнение движений в замедленном темпе

также не следует так как в этом случае снизится воздействие занятия на кардиореспираторную систему, а следовательно, и оздоровительный эффект на организм занимающихся. Нельзя забывать о принципе «золотой середины».

Таким образом, преподавателю аэробики необходимо в первую очередь набраться достаточно опыта в прослушивании музыкального произведения, определения на слух начала музыкальной фразы и её отдельных частей, подсчёте, вариативном подсчёте (через раз, по разному в отдельных тактах, ударные и неударные счёты), а затем же практиковаться в выполнении упражнений с подсчётом и соответствующими командами.

Практические задания:

1. Сильные и слабые доли.

1) Определение сильной доли.

предлагается выполнить марш на месте с правой ноги. Движение ведущей ноги приходится на ударную долю. Задание – «отхлопать» сильную долю на шагах, без шагов.

2) Хлопок – на слабую долю.

2. Музыкальная фраза.

1) Определение начала музыкальной фразы. Выполнить хлопок на начало каждой музыкальной фразы.

2) Определение конца музыкальной фразы. Хлопок

3. Музыкальный квадрат.

1) определение начала музыкального квадрата.

2) определение начала и конца музыкального квадрата. Начало – двойной хлопок, конец – один хлопок.

3) определение начала и

середины музыкального квадрата.

4) Задание: выполнить хлопок на счет «2» во второй музыкальной фразе и т.п.

Календарно - тематический план

Младшая группа 6-8 лет

№	Месяц	Число	Время	Форма занятий	Количество час.	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	5.09	17:00	Беседа	1 час	Набор в группу	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Анкетирование
2.		8.09	16:00	Беседа	1 час	Набор в группу	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Анкетирование
3.		12.09	17:00	Беседа Игра Показ	1 час	Знакомство с детьми Игра «Физкультпривет»	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Викторина
4.		15.09	16:00	Беседа Игра Показ	1 час	Техника безопасности и поведение на занятиях фитнесом	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Опрос
5.		19.09	17:00	Беседа Игра Показ	1 час	Фитнес – это образ жизни. Игра - беседа «Будь здоров»	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Викторина Разгадывание загадок и ребусов
6.		22.09	16:00	Игра Показ	1 час	Строевые упражнения: перестроения –шеренга, в колонку. Игры «Быстро в колонки» «Быстро в домик»	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний
7.		26.09	17:00	Игра Показ	1 час	Строевые упражнения: размыкания и повороты направо и налево. Игры «паровоз» «бабочки» логопедическая игра «Сова»	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
8.		29.09	16:00	Игра Показ	1 час	Строевые упражнения: размыкания и повороты направо и налево. Игры «паровоз» «бабочки»	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

						логопедическая игра «Сова»		
9.	Октябрь	3.10	17:00	Игра Показ	1 час	Строевые упражнения: Перестроения из одной колонки в две. Игра «Пары»	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	выявление качества и уровня овладения движениями
10.		6.10	16:00	Игра Показ	1 час	Строевые упражнения: Перестроения в два круга	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	выявление качества и уровня овладения движениями
11.		10.10	17:00	Игра Показ	1 час	Занятие с элементами строевых упр. «Пора в Путь дорогу» Ходьба по направлениям в обход, противход , змейкой по диагонали ,петля , спираль	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
12.		13.10	16:00	Объяснение Показ Игра	1 час	Основные положения рук. Вперед, к плечам, руки в сторону, руки на голову. Танцевальная комбинация .	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	выявление качества и уровня овладения движениями
13.		17.10	17:00	Игра Показ	1 час	Основные положения рук. За спину, перед грудью вверх, Круговые движения Танцевальная комбинация .	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
14.		20.10	16:00	Игра Показ	1 час	Положение кисти. Игра «У Меня»	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Закрепление знаний и способов действий. Применяю тренировочные упражнения

15.		24.10	17:00	Игра Показ Состязания	1 час	Основные положения ног. Эстафеты с использованием основных положений ног и рук.	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	тренировочные упражнения, задания, которые выполняются самостоятельно детьми.
16.		27.10	16:00	Работа в парах Показ	1 час	Упоры :присев, лежа, на бедрах. Комплекс упр. с малым мячом	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	
17.		31.10	17:00		1 час	Мероприятия ЦДЮТ	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	
18.	Ноябрь	3.11	16:00		1 час	Мероприятия ЦДЮТ	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	
19.		7.11	17:00	Работа в парах Показ	1 час	Поднимание прямой ноги вперед (назад) в сторону.	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
20.		10.11	16:00	Работа в парах Показ	1 час	Приседы на носках, на пятках, Махи ногами.	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
21.		14.11	17:00	Работа в парах Показ	1 час	Занятие: обобщение всех пройденных основных положений ног ,рук	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	выявление качества и уровня овладения движениями
22.		17.11	16:00	Работа в парах Показ	1 час	Упоры : сед на пятках с наклоном без Элементы йоги.	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	выявление качества и уровня

								овладения движениями
23.		21.11	17:00	Объяснение Показ	1 час	Хореографическая подготовка Позиции ног 1,2,3.свободные	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
24.		24.11	16:00	Показ	1 час	Хореографическая подготовка позиции рук 1,2,3.	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	выявление качества и уровня овладения движениями
25.		28.11	17:00	Показ	1 час	Хореографическая подготовка Позиции ног 1,2,3 прямые	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
26.	Декабрь	1.12	16:00	Показ	1 час	Танцевальная связка «Зимняя прогулка» с использованием изученных позиций рук	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Закрепление знаний и способов действий. Применяю тренировочные упражнения
27.		5.12	17:00	Показ	1 час	Танцевальная связка «Зимняя прогулка» с использованием изученных позиций рук	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	тренировочные упражнения, задания, которые выполняются самостоятельно детьми.
28.		8.12	16:00	Показ	1 час	Хореографическая подготовка Позиции ног 1,2,3.свободные Связка «Мини Диско»	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний

29.		12.12	17:00	Показ	1 час	Хореографическая подготовка Позиции ног 1,2,3 прямые	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Конкурс «Батл»на лучшее исполнение предложенных элементов
30.		15.12	16:00	Показ	1 час	Хореографическая подготовка Позиции ног 1,2,3.свободные Связка «Мини Диско»	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	тренировочные упражнения, задания, которые выполняются самостоятельно детьми.
31.		19.12	17:00	Показ	1 час	Танцевальные упражнения «волна туловищем»	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний
32.		22.12	16:00	Показ	1 час	Танцевальные упражнения «Шаг галопа »	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Конкурс «Батл»на лучшее исполнение предложенных элементов
33.		26.12	17:00	Показ	1 час	Танцевальные упражнения « слайд»	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	тренировочные упражнения, задания, которые выполняются самостоятельно детьми.

34.	Январь	5.1	16:00	Показ соревнования,	1 час	Аэробика с мячом	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
35.		9.1	17:00	Объяснение Показ	1 час	Классическая аэробика. Базовый шаг basic step	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
36.		13.1	16:00	Объяснение Показ	1 час	Танцевальные упражнения «прыжок стульчик»	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	выявление качества и уровня овладения движениями
37.		16.1	17:00	Объяснение Показ	1 час	Классическая аэробика. Базовый шаг v step	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	выявление качества и уровня овладения движениями
38.		19.1	16:00	Объяснение Показ Репетиция	1 час	Упражнения со скакалкой «Слалом»	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
39.		23.1	17:00	Показ Работа в парах	1 час	Аэробика с мячом	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	выявление качества и уровня овладения движениями
40.		26.1	16:00	Показ	1 час	Танцевальные упражнения « прыжок разножка »	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

41.		30.1	17:00	Показ	1 час	Танцевальные упражнения «прыжок казачок»	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Закрепление знаний и способов действий. Применяю тренировочные упражнения
42.	Февраль	2.2	16:00	Показ	1 час	Классическая аэробика. Базовый шаг mambo step	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	тренировочные упражнения, задания, которые выполняются самостоятельно детьми.
43.		6.2	17:00	Показ	1 час	Классическая аэробика. Связка выученных шагов «Веселая гимнастика»	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний
44.		9.2	16:00	Показ	1 час	Танцевальные упражнения «Притоп»	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Конкурс «Батл»на лучшее исполнение предложенных элементов
45.		13.2	17:00	Показ	1 час	Классическая аэробика. Связка выученных шагов «Веселая гимнастика»	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	тренировочные упражнения, задания, которые выполняются самостоятельно детьми.

46.		16.2	16:00	Показ Работа в парах	1 час	Упражнения со скакалкой «Слалом»	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний
47.		20.2	17:00	Показ	1 час	Танцевальные упражнения «Прыжок перекидной»	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Конкурс «Батл»на лучшее исполнение предложенных элементов
48.		23.2	16:00	Показ	1 час	Аэробика с мячом	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	тренировочные упражнения, задания, которые выполняются самостоятельно детьми.
49.		27.2	17:00	Показ Работа в парах	1 час	Упражнения со скакалкой «Слалом»	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
50.	Март	2.3	16:00	Показ	1 час	Танцевальные упражнения «пружинистый шаг»	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
51.		6.3	17:00	Показ Работа в парах	1 час	Упражнения с гимнастической палкой	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	выявление качества и уровня овладения движениями
52.		13.3	16:00		1 час	Аэробика с мячом в парах	Заигр.ЦДЮТ	выявление

				Показ Работа в парах			Хореографический зал	качества и уровня овладения движениями
53.		16.3	17:00	Показ	1 час	Упражнения на равновесие: стойки на двух ногах на полу пальцах	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
54.		20.3	16:00	Показ	1 час	Упражнения со скакалкой «Слалом»	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	выявление качества и уровня овладения движениями
55.		23.3	17:00	Показ	1 час	Танцевальные упражнения «Шаг с носка»	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
56.		27.3	16:00	Показ	1 час	Упражнения на равновесие: стойки на одной ноге	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Закрепление знаний и способов действий. Применяю тренировочные упражнения
57.		30.3	17:00	Показ	1 час	Аэробика с мячом фитбол	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	тренировочные упражнения, задания, которые выполняются самостоятельно детьми.
58.	Апрель	3.4	16:00		1 час	Упражнения со скакалкой	Заигр.ЦДЮТ	проверка

				Показ		«Слалом»	Хореографический зал	усвоения знаний
59.		6.4	17:00	Показ	1 час	Упражнения на равновесие: стойки на одной ноге	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Конкурс «Батл»на лучшее исполнение предложенных элементов
60.		10.4	16:00	Показ	1 час	Упражнения с гимнастической палкой	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	тренировочные упражнения, задания, которые выполняются самостоятельно детьми.
61.		13.4	17:00	Показ	1 час	Упражнения со скакалкой «твист»	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний
62.		17.4	16:00	Показ	1 час	Аэробика с мячом фитбол	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Конкурс «Батл»на лучшее исполнение предложенных элементов
63.		20.4	17:00	Показ	1 час	Упражнения на равновесие: стойки на одной ноге	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	тренировочные упражнения, задания, которые выполняются самостоятельно детьми.

64.		24.4	16:00	Показ	1 час	Упражнения на равновесие: стойки на одной ноге передняя стойка	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
65.		27.4	17:00	Показ	1 час	Упражнения со скакалкой в группе, парах	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
66.	Май	1.5	16:00	Показ	1 час	Аэробика с мячом	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	выявление качества и уровня овладения движениями
67.		4.5	17:00	Показ	1 час	Упражнения с гимнастической палкой	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	выявление качества и уровня овладения движениями
68.		11.5	16:00	Показ	1 час	Аэробика с мячом	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
69.		15.5	17:00	Показ	1 час	Упражнения на равновесие: стойки на одной ноге боковая стойка	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	выявление качества и уровня овладения движениями
70.		18.5	16:00	Показ	1 час	Аэробика с мячом	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний

								предыдущего занятия.
71.		22.5	17:00	Показ	1 час	Упражнения с гимнастической палкой	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Закрепление знаний и способов действий. Применяю тренировочные упражнения
72.		25.5	16:00		1 час	Тестирование офп	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	тренировочные упражнения, задания, которые выполняются самостоятельно детьми.
							72 часа	

Календарно-тематический план

Средняя группа 9-11 лет

№	Месяц	Число	Время	Форма занятий	Количество час.	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	4	16:00	Беседа Викторина	2 час	Набор в группу	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Опрос
2.		6	16:00	Беседа Вопрос -ответ	2час	Набор в группу	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Анкетирование
3.		11	16:00	Беседа Викторина	2 час	Понятие Фитнес аэробика Особенности фитнес аэробики. История развития и современное состояние фитнеса.	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Опрос
4.		13	16:00	Беседа Вопрос -ответ	2час	Техника безопасности на занятиях. Гигиенические требования. Влияние физических упражнений на организм .	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Анкетирование
5.		18	16:00	Показ Обратная связь Использование наглядных материалов	2час	Классическая аэробика Базовые шаги: особенности техники.Марш+ basic step + v step +mambo	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Викторина
6.		20	16:00	Показ Обратная связь Использование наглядных материалов	2час	Составление комбинации из ранее изученных шагов	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Проверка техники выполнения упражнений
7.		25	16:00	Показ Обратная связь Использование наглядных материалов	2 час	Стрейч в аэробике. Активный стрейчинг. Использовать элементы пилатеса	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Викторина на знания мышц тела
8.		27	16:00	Показ Обратная связь	2час	Классическая аэробика ,простые базовые шаги с	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Проверка техники

						простыми движениями рук.		выполнения упражнений
9.	Октябрь	2	16:00	Показ Обратная связь	2 час	Силовые виды: упражнения для мышц ног(приседания ,выпады, подъемы ног)	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Проверка техники выполнения упражнений
10.		4	16:00		2час	Классическая аэробика ,простые базовые шаги и усложнение движениями рук.	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Проверка техники выполнения упражнений
11.		9	16:00	Показ Обратная связь	2 час	Силовые виды: сочетания упражнения с гантелями для мышц рук (подъем, жим, тяги) упражнения для мышц ног(приседания ,выпады, подъемы ног)	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Проверка техники выполнения упражнений
12.		11	16:00	Показ Обратная связь	2час	Классическая аэробика Базовые шаги: закрепление выученных шагов.	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Проверка техники выполнения упражнений
13.		16	16:00	Показ Обратная связь	2час	Силовые виды: Упражнения с гантелями для мышц рук (подъем, жим,тяги)	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Практические задания на карточках
14.		18	16:00	Показ Обратная связь	2час	Составление комбинации из ранее изученных шагов	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Практические задания на карточках
15.		23	16:00	Показ Обратная связь	2 час	Силовые виды: сочетания упражнения с собственным весом для мышц рук (отжимания , упоры) упражнения для мышц ног(приседания ,выпады, подъемы ног) спины.	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Практические задания на карточках
16.		25	16:00	Показ Обратная связь	2час	Стрейч в аэробике. Активный стрейчинг. Использовать элементы пилатеса	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Проверка техники выполнения упражнений
17.	Ноябрь	6	16:00	Показ Обратная связь	2 час	Аэробика с Мячом. Фитбол.	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Проверка техники

								выполнения упражнений
18.		8	16:00	Показ Обратная связь	2 час	Силовые виды: упражнения для мышц ног(приседания ,выпады, подъемы ног)	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Проверка техники выполнения упражнений
19.		13	16:00	Показ Обратная связь	2 час	Стрейч в аэробике. Активный стрейчинг. Использовать элементы пилатеса	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Практические задания на карточках
20.		15	16:00	Показ Обратная связь	2 час	Классическая аэробика Базовые шаги	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Проверка техники выполнения упражнений
21.		20	16:00	Показ Обратная связь	2 час	Аэробика с Мячом. Фитбол.	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Проверка техники выполнения упражнений
22.		22	16:00	Показ Обратная связь	2 час	Силовые виды: упражнения для мышц ног(приседания ,выпады, подъемы ног)	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Проверка техники выполнения упражнений
23.		27	16:00	Показ Обратная связь	2 час	Классическая аэробика Базовые шаги	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Проверка техники выполнения упражнений
24.		28	16:00	Показ Обратная связь	2 час	Танцевальная связка «Спортивная площадка»	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Практические задания на карточках
25.	Декабрь	4	16:00	Показ Обратная связь	2 час	Классическая аэробика Базовые шаги	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Проверка техники выполнения упражнений
26.		6	16:00	Показ Обратная связь	2 час	Подъем колена kNEE up; curl; kik	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Проверка техники выполнения упражнений
27.		11	16:00	Показ Обратная связь	2 час	Аэробика с Мячом. Фитбол.	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Проверка техники

								выполнения упражнений
28.		13	16:00	Показ Обратная связь	2час	Танцевальная аэробика, связка «Мини диско»	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Проверка техники выполнения упражнений
29.		18	16:00	Показ Обратная связь	2час	Стрейч в аэробике. Активный стрейчинг. Использовать элементы пилатеса	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Проверка техники выполнения упражнений
30.		20	16:00	Показ Обратная связь	2час	Классическая аэробика Базовые шаги	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Проверка техники выполнения упражнений
31.		25	16:00	Показ Обратная связь	2 час	Аэробика с Мячом. Фитбол.	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Проверка техники выполнения упражнений
32.		27		Показ Обратная связь	2час	Силовые упражнения .Тестирование техники выполнения упражнений	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Проверка техники выполнения упражнений
33.	Январь	8	16:00	Показ Обратная связь	2 час	Классическая аэробика Базовые шаги	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Тестирование ОФП
34.		10	16:00	Показ Обратная связь	2час	Хореографическая подготовка	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Тестирование на знание шагов
35.		15	16:00	Показ Обратная связь	2час	Аэробика с Мячом. Фитбол.	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Практические задания по карточкам
36.		17	16:00	Показ Обратная связь	2час	Степ-аэробика	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
37.		22	16:00	Показ	2 час	Стрейч в аэробике. Активный	Заигр.ЦДЮТ	Тестирование

				Обратная связь		стрейчинг. Использовать элементы пилатеса	Хореографический зал	ОФП
38.		24	16:00	Показ Обратная связь	2 час	Развитие равновесия	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Тестирование на знание шагов
39.		29	16:00	Показ Обратная связь	2 час	Классическая аэробика Базовые шаги	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Практические задания по карточкам
40.		31	16:00	Показ Обратная связь	2 час	Силовые виды: упражнения для мышц ног(приседания ,выпады, подъемы ног)	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Соревнования
41.	Февраль	5	16:00	Показ Обратная связь	2 час	Развитие равновесия	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Практические задания по карточкам
42.		7	16:00	Показ Обратная связь	2 час	Хореографическая подготовка	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Практические задания по карточкам
43.		12	16:00	Показ Обратная связь	2 час	Силовые виды: упражнения для мышц ног(приседания ,выпады, подъемы ног)	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Тестирование ОФП
44.		14	16:00	Показ Обратная связь	2 час	Стрейч в аэробике. Активный стрейчинг. Использовать элементы пилатеса	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Тестирование на знание шагов
45.		19	16:00	Показ Обратная связь	2 час	Степ-аэробика	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Практические задания по карточкам
46.		21	16:00	Показ Обратная связь	2 час	Стрейч в аэробике. Активный стрейчинг. Использовать элементы пилатеса	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
47.		26	16:00	Показ Обратная связь	2 час	Аэробика с Мячом. Фитбол.	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Тестирование ОФП
48.		28	16:00	Показ Обратная связь	2 час	Развитие равновесия	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Тестирование на знание шагов

49.	Март	5	16:00	Показ Обратная связь	2 час	Классическая аэробика Базовые шаги	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Практические задания по карточкам
50.		7	16:00	Показ Обратная связь	2час	Стрейч в аэробике. Активный стрейчинг. Использовать элементы пилатеса	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Соревнования
51.		12	16:00	Показ Обратная связь	2 час	Силовые виды: упражнения для мышц ног(приседания ,выпады, подъемы ног)	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Практические задания по карточкам
52.		14	16:00	Показ Обратная связь	2час	Хореографическая подготовка	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Тестирование ОФП
53.		19	16:00	Показ Обратная связь	2час	Степ-аэробика	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Тестирование на знание шагов
54.		21	16:00	Показ Обратная связь	2час	Развитие равновесия	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Тестирование на знание шагов
55.		26	16:00	Показ Обратная связь	2 час	Силовые виды: упражнения для мышц ног(приседания ,выпады, подъемы ног)	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Практические задания по карточкам
56.		28	16:00	Показ Обратная связь	2час	Хореографическая подготовка	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Мини концерт Выступление воспитанников
57.	Апрель	2	16:00	Показ Обратная связь	2 час	Аэробика с Мячом. Фитбол.	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Практические задания по карточкам
58.		4	16:00	Показ Обратная связь	2час	Развитие равновесия	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Практические задания по карточкам
59.		9	16:00	Показ Обратная связь	2час	Стрейч в аэробике. Активный стрейчинг. Использовать элементы пилатеса	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Тестирование ОФП
60.		11	16:00	Показ Обратная связь	2час	Степ-аэробика	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Тестирование на знание шагов
61.		16	16:00	Показ Обратная связь	2 час	Классическая аэробика Базовые шаги	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Практические задания по

								карточкам
62.		18	16:00	Показ Обратная связь	2 час	Стрейч в аэробике. Активный стрейчинг. Использовать элементы пилатеса	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
63.		23	16:00	Показ Обратная связь	2 час	Хореографическая подготовка	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Тестирование ОФП
64.		25	16:00	Показ Обратная связь	2 час	Аэробика с Мячом. Фитбол.	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Тестирование на знание шагов
65.	Май	2	16:00	Показ Обратная связь	2 час	Стрейч в аэробике. Активный стрейчинг. Использовать элементы пилатеса	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Практические задания по карточкам
66.		7	16:00	Показ Обратная связь	2 час	Развитие равновесия	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Соревнования
67.		9	16:00	Показ Обратная связь	2 час	Силовые виды: упражнения для мышц ног(приседания ,выпады, подъемы ног)	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Практические задания по карточкам
68.		14	16:00	Показ Обратная связь	2 час	Хореографическая подготовка	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Практические задания по карточкам
69.		16	16:00	Показ Обратная связь	2 час	Степ-аэробика	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Практические задания по карточкам
70.		21	16:00	Показ Обратная связь	2 час	Силовые виды: упражнения для мышц ног(приседания ,выпады, подъемы ног)	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Практические задания по карточкам
71.		23	16:00	Показ Обратная связь	2 час	Развитие равновесия	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Практические задания по карточкам
								144 часа

Календарно-тематический план

Старшая 1 группа 12-14 лет

№	Месяц	Число	Время	Форма занятий	Количество час.	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	5	18:00	Встреча	2 час	Набор в группу	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Анкетирование
2.		7	17:00	Встреча	2 час	Набор в группу	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Анкетирование
3.		8	17:00	Встреча	2 час	Набор в группу	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Анкетирование
4.		12	18:00	Беседа Рассказ	2 час	История развития и современное состояние фитнеса .Диагностика физ. подготовки	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Викторина
5.		14	17:00	Беседа Рассказ	2 час	Гигиенические требования к занятиям фитнеса	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Викторина
6.		15	17:00	Беседа Рассказ Ролевая игра	2 час	Профилактика заболеваемости и травматизма .Основы Музыкальной грамоты.	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Угадывание заданий
7.		19	18:00	Тест по офп. Прослушивание муз композиций	2 час	Диагностика физ. Подготовки. Основы музыкальной грамоты.	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Тестирование ОФП
8.		21	17:00	Показ	2 час	Элементы на быстроту. шаги и бег	Заигр.ЦДЮТ 21Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
9.		22	17:00	Показ	2 час	Элементы на гибкость .(шпагат)	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
10.		26	18:00	Показ	2 час	Элементы на быстроту .	Заигр.ЦДЮТ	Тестирование

						Танцевальная комбинация.	Хореографический зал	на знание шагов
11.		28	17:00	Показ	2 час	Элементы на гибкость (амплитудные махи)	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Практические задания по карточкам
12.		29	17:00	Показ	2 час	Обобщение закрепление (Элементы на быстроту и гибкость)	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Эстафета
13.	Октябрь	3	18:00	Викторина	2 час	Основы музыкальной грамоты Музыкальная викторина на знание музыкальной грамоты и специфики музыки в фитнесе	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Практические задания по карточкам
14.		5	17:00	Показ	2 час	Элементы на быстроту различный бег и ускорение шагов.	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Практические задания по карточкам
15.		6	17:00	Показ	2 час	Элементы на гибкость. Амплитудные махи по различным направлениям.	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Практические задания по карточкам
16.		10	18:00	Показ	2 час	Элементы на быстроту. базовые шаги с использованием бега.	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Практические задания по карточкам
17.		12	17:00	Показ	2 час	Специфические элементы в классической аэробике Модификация шагов basic step, V step, и др. ч/з прыжок, блок и бег.	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Практические задания по карточкам
18.		13	17:00	Показ	2 час	Специфические элементы в классической аэробике Модификация шагов классической аэробике. Выполнение шагов ч/з прыжок, блок и бег.	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Практические задания по карточкам
19.		17	18:00	Показ	2 час	Танцевальные виды аэробики: Хип-хоп.grape vine модификация шага	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Практические задания по карточкам
20.		19	17:00	Показ	2 час	Танцевальные виды аэробики: Хип-хоп. приставные шаги	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Практические задания по

						вперед и назад модификация шага.		
21.		20	17:00	Самостоятельная работа По парам	2 час	Составление комбинации танц. вида хип хоп.	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Практические задания
22.		24	18:00	Показ	2 час	Степ -аэробика разновидности расположения.	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Практические задания
23.		26	17:00	Показ	2 час	Степ- аэробика подходы к степ платформе.	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний
24.		27	17:00	Показ Тест « Аукцион знаний»	2 час	Составление комбинации. Базовые шаги на степе, с различным расположением и подходами к степ платформе.	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
25.	Ноябрь	1			2 час	Мероприятия ЦДЮТ	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
26.		2			2 час	Мероприятия ЦДЮТ	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	выявление качества и уровня овладения движениями
27.		7	18:00	Показ	2 час	Элементы на быстроту	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	выявление качества и уровня овладения движениями
28.		9	17:00	Показ	2 час	Скоростно – силовые элементы : Прыжок с низкой позиции	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний

								предыдущего занятия.
29.		10	17:00	Показ	2 час	Специфические элементы в классической аэробике Модификация шагов	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	выявление качества и уровня овладения движениями
30.		14	18:00	Показ	2 час	Составление комбинации из базовых шагов	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
31.		16	17:00	Показ	2 час	Разновидности расположения степ платформы	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Закрепление знаний и способов действий. Применяю тренировочные упражнения
32.		17	17:00	Самостоятельная работа По парам	2 час	Составление комбинации. Базовые шаги на степе, с различным расположением и подходами к степ платформе.	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	тренировочные упражнения, задания, которые выполняются самостоятельно детьми.
33.		21	18:00	Показ	2 час	Составление комбинации. Базовые шаги на степе, с различным расположением и подходами к степ платформе.	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний
34.		23	17:00	Показ	2 час	Составление комбинации из базовых шагов	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения

								знаний предыдущего занятия.
35.		24	17:00	Показ Тест « Аукцион знаний»	2 час	Составление комбинации. Базовые шаги на степе, с различным расположением и подходами к степ платформе.	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
36.		28	18:00	Показ	2 час	Разновидности расположения степ платформы	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	выявление качества и уровня овладения движениями
37.		30	17:00	Показ	2 час	Разновидности расположения степ платформы	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	выявление качества и уровня овладения движениями
38.	Декабрь	1	17:00	Показ	2 час	Специфические элементы в классической аэробике Модификация шагов	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
39.		5	18:00	Показ	2 час	Составление комбинации. Базовые шаги на степе, с различным расположением и подходами к степ платформе.	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	выявление качества и уровня овладения движениями
40.		7	17:00	Показ	2 час	Составление комбинации. Базовые шаги на степе, с различным расположением и подходами к степ платформе.	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
41.		8	17:00	Показ	2 час	Составление комбинации из	Заигр.ЦДЮТ	Закрепление

						базовых шагов	Хореографический зал	знаний и способов действий. Применяю тренировочные упражнения
42.		12	18:00	Показ	2 час	Танцевальные виды аэробики: Хип-хоп.grape vine модификация шага	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	тренировочные упражнения, задания, которые выполняются самостоятельно детьми.
43.		14	17:00	Самостоятельная работа По парам	2 час	Танцевальная аэробика : ДЕНС ФИТ	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний
44.		15	17:00	Показ	2 час	Подходы к степ платформы	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
45.		19	18:00	Показ	2 час	Танцевальные виды аэробики: Хип-хоп.grape vine модификация шага	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
46.		21	17:00	Показ Тест « Аукцион знаний»	2 час	Танцевальная аэробика :Фольк	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	выявление качества и уровня овладения движениями

47.		22	17:00	Показ	2 час	Диагностика физ подготовки Составление комбинаций	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	выявление качества и уровня овладения движениями
48.		26	18:00	Показ	2 час	Скоростно-силовые элементы:	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
49.		28	17:00	Показ	2 час	Подходы к степ платформы	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	выявление качества и уровня овладения движениями
50.		29	17:00	Показ	2 час	Танцевальная аэробика : ДЕНС ФИТ	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
51.	Январь	9	18:00	Показ	2 час	Подходы к степ платформы	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Закрепление знаний и способов действий. Применяю тренировочные упражнения
52.		11	17:00	Показ	2 час	Составление комбинации из базовых шагов	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	тренировочные упражнения, задания, которые выполняются самостоятельно детьми.

53.		12	17:00	Показ	2 час	Скоростно-силовые элементы:	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний
54.		16	18:00	Самостоятельная работа По парам	2 час	Подходы к степ платформы	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
55.		18	17:00	Показ	2 час	Танцевальная аэробика : ДЕНС ФИТ	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
56.		19	17:00	Показ	2 час	Специфические элементы в классической аэробике Модификация шагов	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	выявление качества и уровня овладения движениями
57.		23	18:00	Показ Тест « Аукцион знаний»	2 час	Силовая тренировка с медицин болом	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	выявление качества и уровня овладения движениями
58.		25	17:00	Показ	2 час	Танцевальные виды аэробики: Хип-хоп.grape vine модификация шага	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
59.		26	17:00	Показ	2 час	Скоростно-силовые элементы: прыжок «Супермен»	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	выявление качества и уровня овладения движениями

60.		30	18:00	Показ	2 час	Силовая тренировка с медицинским мячом	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
61.	Февраль	2	17:00	Показ	2 час	Танцевальные виды аэробики: Хип-хоп, grape vine модификация шага	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Закрепление знаний и способов действий. Применяю тренировочные упражнения
62.		6	17:00	Показ	2 час	Элементы на равновесие	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	тренировочные упражнения, задания, которые выполняются самостоятельно детьми.
63.		8	18:00	Показ	2 час	Составление комбинации из базовых шагов	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний
64.		9	17:00	Показ	2 час	Силовая тренировка с медицинским мячом	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
65.		13	17:00	Самостоятельная работа По парам	2 час	Танцевальная аэробика :Фольк	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

								занятия.
66.		15	18:00	Показ	2 час	Скоростно-силовые элементы: прыжок «Супермен»	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	выявление качества и уровня овладения движениями
67.		16	17:00	Показ	2 час	Танцевальная аэробика: Зумба	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	выявление качества и уровня овладения движениями
68.		20	17:00	Показ Тест « Аукцион знаний»	2 час	Марафон аэробики республиканский	Улан -удэ	Соревнования
69.		22	18:00	Показ	2 час	Составление комбинации из базовых шагов	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	выявление качества и уровня овладения движениями
70.		23	17:00	Показ	2 час	Силовая тренировка с фитболом	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
71.		27	17:00	Показ	2 час	Танцевальная аэробика: Зумба	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Закрепление знаний и способов действий. Применяю тренировочные упражнения
72.	Март	1	17:00	Показ	2 час	Танцевальная аэробика : ДЕНС ФИТ	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	тренировочные упражнения, задания, которые выполняются

								самостоятельно детьми.
73.		2	17:00	Показ	2 час	Специфические элементы в классической аэробике Модификация шагов	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
74.		6	18:00	Показ	2 час	Танцевальная аэробика: Зумба	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
75.		8	17:00	Показ	2 час	Латина Денс	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Закрепление знаний и способов действий. Применяю тренировочные упражнения
76.		9	17:00	Самостоятельная работа По парам	2 час	Силовая тренировка с медицинским мячом	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	тренировочные упражнения, задания, которые выполняются самостоятельно детьми.
77.		13	18:00	Показ	2 час	Латина Денс	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний

78.		15	17:00	Показ	2 час	Танцевальная аэробика : ДЕНС ФИТ	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
79.		16	17:00	Показ Тест « Аукцион знаний»	2 час	Латина Денс	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
80.		20	18:00	Показ	2 час	Скоростно-силовые элементы:	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	выявление качества и уровня овладения движениями
81.		22	17:00	Показ	2 час	Составление комбинации из базовых шагов	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	выявление качества и уровня овладения движениями
82.		23	17:00	Показ	2 час	Танцевальная аэробика: Зумба	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
83.		27	18:00	Показ	2 час	Силовая тренировка с собственным весом	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Закрепление знаний и способов действий. Применяю тренировочные упражнения
84.		29	17:00	Показ	2 час	Составление комбинации степ аэробики	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	тренировочные упражнения, задания,

								которые выполняются самостоятельно детьми.
85.		30	17:00	Показ	2 час	Составление программы для выступления	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний
86.	Апрель	3	18:00	Показ	2 час	Марафон аэробики	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Соревнования .
87.		5	17:00	Самостоятельная работа По парам	2 час	Составление комбинации из базовых шагов	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
88.		6	17:00	Показ	2 час	Специфические элементы в классической аэробике Модификация шагов	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	выявление качества и уровня овладения движениями
89.		10	18:00	Показ	2 час	Танцевальная аэробика : ДЕНС ФИТ	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	выявление качества и уровня овладения движениями
90.		12	17:00	Показ Тест « Аукцион знаний»	2 час	Составление комбинации степ аэробики	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
91.		13	17:00	Показ	2 час	Специфические элементы в классической аэробике Модификация шагов	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Закрепление знаний и способов

								действий. Применяю тренировочные упражнения
92.		17	18:00	Показ	2 час	Составление комбинации степ аэробики	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	тренировочные упражнения, задания, которые выполняются самостоятельно детьми.
93.		19	17:00	Показ	2 час	Танцевальная аэробика :Фольк	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний
94.		20	17:00	Показ	2 час	Элементы на равновесие	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
95.		24	18:00	Показ	2 час	Элементы на равновесие	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
96.		26	17:00	Показ	2 час	Танцевальная аэробика: Зумба	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	выявление качества и уровня овладения движениями
97.		27	17:00	Показ	2 час	Элементы на равновесие	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	выявление качества и

								уровня овладения движениями
98.	Май	1	18:00	Самостоятельная работа По парам	2 час	Танцевальная аэробика :Фольк	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
99.		3	17:00	Показ	2 час	Специфические элементы в классической аэробике Модификация шагов	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Закрепление знаний и способов действий. Применяю тренировочные упражнения
100		4	17:00	Показ	2 час	Танцевальная аэробика: Зумба	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	тренировочные упражнения, задания, которые выполняются самостоятельно детьми.
101		8	18:00	Показ Тест « Аукцион знаний»	2 час	Элементы на равновесие	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний
102		10	17:00	Показ	2 час	Танцевальная аэробика :Фольк	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
103		11	17:00	Показ	2 час	Элементы на равновесие	Заигр.ЦДЮТ	проверка

							Хореографический зал	усвоения знаний предыдущего занятия.
104		15	18:00	Показ	2 час	Латина Денс	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	выявление качества и уровня овладения движениями
105		17	17:00	Показ	2 час	Элементы на равновесие	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	выявление качества и уровня овладения движениями
106		18	17:00	Показ	2 час	Тест офп	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	выявление качества и уровня овладения движениями
107		22	18:00	Показ	2 час	Танцевальная аэробика :Фольк	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	выявление качества и уровня овладения движениями
108		24	17:00	Показ	2 час	Латина Денс	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	выявление качества и уровня овладения движениями
109		25		Самостоятельная работа По парам	2 час	Показательные выступления	Заигр.ЦДЮТ Хореографический зал	Концерт
							216 часов	

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

В каждой части программы представлено содержание специальных знаний и умений по вопросам методики и организации самостоятельных форм занятий физическими упражнениями. Эти знания согласуются с содержанием общего курса теоретико-методических основ физической культуры, дополняют его, раскрывая основные положения посредством конкретизации особенностей избранного вида спортивной специализации. Оптимальное сочетание и соотношение структурных компонентов содержания всех разделов программы в целостном педагогическом процессе позволяет добиваться эффективного решения задач всестороннего физического и психического развития школьников, успешно реализовать цели общего среднего физкультурного - спортивного образования, заложить основы самостоятельной двигательной деятельности.

Важным условием реализации программы по избранной спортивной специализации фитнес – аэробики является организация учебного процесса, включающая в себя планирование учебного материала и создание условий для проведения занятий.

При обучении и выполнении техники базовых элементов аэробики необходимо учитывать и соблюдать следующие рекомендации: сохранять правильную осанку (живот и ягодицы подтянуты, грудная клетка «раскрыта», сохранять все нормальные физиологические изгибы позвоночника); отсутствие излишнего разгиба в коленных суставах, а также их излишнего сгибания. Упражнения необходимо выполнять на полной стопе (перекат с пятки на носок). Сохранять естественный разворот стоп наружу, особенно при широких движениях. Мышечный контроль на протяжении всего движения, не допускать инерционных движений. При выполнении «мамбо» и повторов, выпадов пятка не ставится на пол.

Во время обучения и выполнения базовых элементов степ-аэробики необходимо учитывать и соблюдать следующие рекомендации: сохранять правильную осанку (живот и ягодицы подтянуты, грудная клетка «раскрыта», сохранять все нормальные физиологические изгибы позвоночника), отсутствие излишнего разгиба в коленных суставах, а также их излишнего сгибания. При зашагивании на степ-платформу сохранять естественный небольшой наклон корпуса вперёд (от лодыжек). Носу ставить на степ-платформу в середине на полную стопу. Носок и пятка со степ-платформы не должны свисать. Расстояние до степа - платформы при выполнении зашагивания на неё равно примерно 1,5 ступни. При спуске с платформы на пол вначале ставится носок, а затем и вся стопа. Осуществлять мышечный контроль на протяжении всего движения, не допускать инерционных движений. При выполнении выпадов, «повторов» и «мамбо» пятка не ставится на пол.

В работе с детьми, инструктор по аэробике, планируя свою работу, должен:

1. создать условия для проведения регулярных круглогодичных занятий, проводить занятия на местах, где соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению, оборудованию и инвентарю для предупреждения травматизма;
2. обеспечить всестороннюю физическую подготовку в соответствии с возрастными особенностями занимающихся;
3. систематически вести воспитательную работу, прививать занимающимся любовь к избранному виду спорта, интерес к регулярным занятиям, научить соблюдать спортивную форму, дисциплину;
4. укреплять здоровье занимающихся, приучать к соблюдению требований личной и общественной гигиены, режима питания и сна;
5. учитывать особенности в музыкальном обеспечении занятий в соответствии с возрастом детей.

Основными педагогическими принципами, которыми следует руководствоваться при построении учебного процесса являются:

- умение поощрять первую работу ученика – основа учительства;
- дайте учащемуся достичь успеха в выполнении физических упражнений, повторяйте упражнения много раз и систематически;
- будьте гибки и меняйте свой подход, чтобы соответствовать возрасту и опыту обучающегося;
- поддерживайте занятия увлекательными;
- обращайтесь с детьми бережно, ласково, не скупитесь на искреннюю поддержку и похвалу, конструктивно оценивайте действия учащегося, а не его самого, как личность;
- воодушевляйте детей придумывать новые задания;
- общайтесь с учениками на основе диалога;
- преимущественно занятия должны проводиться в виде игры.

Игровая форма проведения занятий способствует поддержанию постоянной творческой и двигательной активности, создавая у занимающихся положительной мотивации к выполнению физического упражнения.

Часто психологический настрой учителя является решающим на уроке. Постоянная готовность оценить положительно работу занимающихся помогает им (ученикам) находить силу для дальнейшего роста. Этим снижается барьер страха, комплекса неполноценности, появляется «рычаг» для самооценки, самоанализа, а также развивается мотивация спортивной деятельности.

Планирование и подготовка к занятиям приводит к эффективному использованию времени, постепенному увеличению нагрузки и достаточному разнообразию программ. План каждого занятия должен включать его цели и задачи, разновидности упражнений и время, отведенное на них, а также необходимое оборудование и элементы организационных занятий.

Каждая программа должна начинаться с активной разминки, чтобы повысить внутреннюю температуру тела, за которой следует растяжение, чтобы подготовить тело для последующей активности. Способ проведения разминки может быть любым: по кругу, на месте, в виде игры. Основная часть занятия проводится в виде цепочки, в которой одна за другой следуют не соревновательные элементы игры/

Содержательная часть видов оздоровительной аэробики направлена на общефизическую и специальную физическую подготовку, а также на формирование и совершенствование технических навыков и умений. Программный материал расширяет границы физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития обучающихся благодаря использованию в ней методов обучения танцевальным движениям, знакомству с музыкой, построению спортивных и показательных программ.

Классическая аэробика – наиболее распространенный вид аэробики, представляющий собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, танцевальных движений, бега, подскоков и прыжков, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом. Темп музыкального сопровождения 130-135 ударов в минуту. Для обучающихся с ограниченными возможностями в состоянии здоровья, рекомендуется выполнение упражнений и комплексов классической аэробики с низким темпом музыкального сопровождения, или без него, с ограничением в прыжках, подскоках и прочее (с учетом рекомендаций врача и характером заболеваний, с исключением тех или иных упражнений прыжки, подскоки и пр.)

Особенностью степ - аэробики является использование специальной степ - платформы, которая позволяет выполнять шаги, подскоки и прыжки в различных направлениях. Платформа регулируется по высоте, что позволяет изменять интенсивность тренировки и использовать её при выполнении

силовых упражнений (например, отжимания от степа - платформы, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и т.п.). Средние показатели расхода энергии в упражнениях, выполняемых на платформе, высотой в 10-15 см, приблизительно равны показателям, полученным при быстрой ходьбе по горизонтальной местности. Во время занятий на платформе, высотой в 25-30 см диапазон показателей расхода энергии был сопоставим с данными, полученными при беге трусцой со скоростью 10-12 км/ч (по данным исследований, проводимых в государственном Университете Сан-Диего, Университете Колорадо).

В основе степ-аэробики лежит хореография классической аэробики. Движения выполняются под музыку, темпом 128 - 132 ударов в минуту. Степ-аэробика появилась в 90-х годах и быстро завоевала популярность. Особенность вида степ-аэробики заключается в формировании чувства уверенности при ориентации в пространстве.

Основная физиологическая направленность этих видов аэробики – развитие общей выносливости, повышение функциональных возможностей кардио-респираторной системы, жиросжигающий тренинг.

Функциональная (аэробика) тренировка – одна из самых последних тенденций в мировом фитнесе.

Фитнес (англ. Fitness, от глагола “to fit” – соответствовать, быть в хорошей форме) – это общая физическая подготовленность организма человека. Она включает в себя физические тренировки в сочетании с правильно подобранным режимом питания, сна и отдыха.

Физический фитнес – способность сердца, кровеносных сосудов, лёгких и всего мышечного корсета функционировать с максимальной эффективностью.

Классическая силовая тренировка в основном оказывает влияние на отдельные группы мышц, а функциональная - воздействует на весь

организм. Функциональная тренировка подготавливает человека ко всему многообразию физических нагрузок и движений, с которыми он сталкивается в повседневной жизни. Целью таких занятий является воспитание физических качеств: функциональной силы, гибкости, координации, выносливости, ловкости, быстроты.

Функциональная тренировка позволяет улучшить качество жизни, снизить риск получения травм и развития заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В данном виде тренинга может быть использован различный инвентарь: гимнастический мяч, скакалка, гантели, резиновые амортизаторы, штанга, степ-платформа и др.

Упражнения можно выполнять и без вспомогательного спортивного инвентаря используя сопротивление собственного веса.

Рекомендуемый метод проведения занятий – поточный. Музыкальное сопровождение задаёт темп выполнения движений. У школьников развивается чувство ритма и навыки работы в группе, формируя при этом чувство коллектива.

Структура занятий

Структура урока аэробики подчиняется единым законам формирования и имеет подготовительную, основную и заключительная части. Структура урока аэробики может изменяться в зависимости от целей, задач, вида аэробики. Выделяют следующие части урока:

1. Разминка(Worm up)- 8-10 мин. Темп музыки – 128-140 уд/мин.

Основная цель разминки – повышение внутренней температуры тела, увеличение эластичности мышц, сухожилий и связок, повышение ЧСС, улучшение подвижности в суставах, увеличение количества синовиальной жидкости.

3 части разминки:

1. шаги на месте.
2. шаги с продвижением.
3. стретчинг(предстретчинг)

При проведении разминки следует применять упражнения низкой ударной нагрузки(Low-impact).*В первой части разминки* используются упражнения локального и регионального характера: для мышц шеи, малоамплитудные движения туловищем, изолированные для таза, бедер. Чаще это отдельные элементы, не объединенные в соединения и комбинации и прорабатывающие отдельные мышцы или группы мышц сверху вниз (от головы к ногам) или снизу вверх (начиная с ног и заканчивая головой). Основной метод проведения – линейный.

Вторая часть – упражнения для всего тела с продвижением, с несложной по координации работой рук. Возможно выполнение комбинаций, элементы которых будут являться содержанием основной части, но в облегченном варианте, в более спокойном темпе, без скачков и подскоков. Этот так называемый «эффект репетиции» облегчит правильное усвоение комбинаций аэробной части урока. Исключаются шаги с поворотами, резкие маховые движения, не рекомендуется использовать шаг «grapevine» и другие элементы с сильным продвижением. Необходимо добиться постепенного повышения температуры мышц, которое визуально проявляется в появлении на лбу легкой испарины через 3-5 минут. Ощущение теплоты и появление легкой испарины служит сигналом к возможности использования стретчинга.

Важность использования упражнений растягивающих основные мышечные группы, которым предстоит во время основной части занятия принимать на себя основную нагрузку, объясняется необходимостью предотвращения от возможных травм. Особое внимание уделяется голеностопному, коленному и плечевому суставам. Не следует

использовать резкие, рывковые движения, необходимо плавное «натягивание» мышечных волокон растягиваемой мышцы.

2. Аэробная часть(Aerobic part) – 20-60 минут. Темп музыки -130-160 уд./мин.

Основная цель аэробной части – возрастание ЧСС до целевого значения, увеличение ударного объема крови, минутного объема крови, увеличение притока крови к работающим мышцам, возрастание систолы, возрастание объема вентиляции легких, увеличение потребности кислорода в минуту, снижение жировой прослойки.

Выбор упражнений зависит в первую очередь от возраста и уровня подготовленности занимающихся. В аэробике различают упражнения выполняемые с низкой, высокой и смешанной нагрузкой, а также безударной.

Impact→ Low(1-2 подскока)

→ **High-Low(3-6 подскоков)**

→ **High (7-8 подскоков)**

1) High impact – высокоударная аэробика, при которой ЧСС достигает 148-164 уд/мин. Этому виду свойственно «зависание» тела в пространстве и потеря контакта с землей, есть фаза полета (бег, прыжки, подскоки).

Достоинства – хорошо тренирует сердечно-сосудистую систему, расходует большое количество энергии. Недостатки – высокая вероятность получения травм. Не рекомендуется начинающим, людям с избыточной массой тела и отклонением в состоянии здоровья, пожилым и беременным.

2)Low impact – низкоударная аэробика, когда обе ноги находятся на опоре. Рекомендуется для начинающих, для людей пожилого возраста,

после травм, для людей с избыточным весом, для инструкторов и клиентов низкого уровня подготовленности.

3) High-Low impact – аэробика с комбинированным воздействием на организм, когда одна нога отрывается от пола (все подъемы-lift) Этот вид нагрузки наиболее часто применяется в практике.

4) Non impact – безударная нагрузка – это упражнения сидя на полу, на стуле. Рекомендуется для людей с отклонениями в состоянии здоровья, инвалидов.

3. Заминка(Cool down) – 3-5 минут, 124-136 уд/мин.

Основная цель – постепенное снижение нагрузки, снижение содержания молочной кислоты, поддержание притока крови от конечности к сердцу, снижение содержания химических веществ. Постепенное снижение нагрузки осуществляется за счет уменьшения амплитуды движений, темпа или замены в комбинации более интенсивных элементов на менее нагрузочные, однако пульс остается в рабочей зоне ЧСС.

4. Партер(Isolation work) – 12-20 минут. Темп музыки – 110-120 уд/мин.

Основная цель – увеличение мышц в длину и ширину, увеличение амплитуды движений, мышечной силы и выносливости, повышение тонуса и рельефности наружных групп мышц.

Силовая часть занятия чаще выполняется в положении сидя и лёжа, отсюда и её название, которое было позаимствовано из занятий борьбой или балетом. Основной целью партерной части занятия является развитие или поддержание силы. Партерная часть состоит из набора силовых упражнений с четко регламентированной техникой выполнения, позволяющей избирательно воздействовать на определенные мышечные группы. Амплитуда и темп выполнения упражнений взаимосвязан с избранной методикой развития или поддержания силы. Как правило,

используются упражнения стато-динамического характера, выполняемые в режиме легкой, средней или тяжелой нагрузки, дозирование нагрузки осуществляется также длинной рычага (управление моментом силы) этой части для увеличения нагрузки может использоваться дополнительное оборудование: резиновые амортизаторы, гантели, степы, мячи и т.п. Наиболее часто применяются упражнения, воздействующие на мышцы брюшного пресса, груди, спины, плеча, таза, верхней части ног.

Исходные положения при выполнении упражнений подобраны таким образом, чтобы обеспечить, по возможности изолированное воздействие на те или другие мышцы.

При занятиях аэробикой силовая тренировка мышц проходит в положениях сидя и лёжа на полу или коврик. При занятиях другими видами оздоровительной аэробики для тренировки силы возможно использование специального оборудования, применяемого в аэробной части занятия (степ-платформа слайд-доска. мяч и т.д.). Во-первых, это вносит разнообразие в такой достаточно монотонный и физически сложный процесс, как силовая тренировка. Во-вторых, использование оборудования позволяет найти весьма интересные и эффективные решения при поисках упражнений для тех или иных групп мышц, что не всегда возможно при занятиях на полу. В некоторых случаях предметы и оборудование можно просто использовать как эффективное отягощение.

5.Стретчинг(Stretch) или 2-ая заминка – 3-5 мин. Темп музыки - до 100 уд/мин.

Основная цель — понижение ЧСС до уровня близкого к норме, снижение содержания молочной кислоты и продуктов распада, постепенное снижение обменных процессов в организме, развитие гибкости.

Заключительная часть занятия носит восстановительную направленность. для устранения психомоторной и общей напряженности используют

упражнения “на расслабление” или Продолжительность заключительной части не является стандартной величиной, она варьирует в зависимости от динамики утомления занимающихся. Ограничителями заключительной части являются пределы времени, выделяемого на занятие в целом. Как правило, применяются упражнения “на гибкость” стретчинг, выполняемые в положении лежа, сидя и стойке с целью восстановления и поддержания уровня гибкости. Упражнения стретчинга выполняются в статическом режиме под медленную, спокойную музыку и направлены своим воздействием на мышцы, наиболее утомившиеся в процессе занятия.

При применении упражнений “на расслабление” используют элементы китайской гимнастики тайцзи-цуань, плавные, медленные хореографические движения, элементы йоги, специальные упражнения для дыхания, элементы аутотренинга.

Тема: «Азбука здоровья. Мое тело, мой организм».

Программное содержание:

- дать детям представления о строении собственного тела, расширять представления о своем организме, о его строении;
- расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания;
- воспитывать желание быть красивыми и здоровыми,
- повышать речевую активность.

Материалы: схема тела человека, схема строения тела человека с внутренними органами из энциклопедии для детей «Энциклопедия здоровья»; предметные картинки – продукты; наборы геометрического материала для составления лица человека.

Предварительная работа: рассматривание иллюстративного материала об организме человека, плакатов, схем; чтение энциклопедической литературы, загадывание загадок; беседы о строении тела, об организме, о пользе здорового питания; компьютерная презентация «Мой организм»

План:

1. Организационный момент
2. Игра- показ «тело человека»
3. Игра «Найди на ощупь названную часть тела».
4. Физ-пауза
5. Игра «Лицо»
6. Беседа о внутренних органах (сердце, легкие)
7. Физ-пауза на развитие общих движений и положительного эмоционального настроения.
8. Продолжение беседы о строении тела
9. Беседа о витаминах
10. Заключительная часть

Ход непосредственной образовательной деятельности:

1. Организационный момент

- Ребята, посмотрите друг на друга. Все вроде разные на вид, но есть у каждого – руки, и ноги, и рот, два уха, два глаза и нос. Но какими бы мы не были разными, все равно похожи своим телосложением. Ребята давайте вспомним еще раз, из каких частей состоит тело человека.

2. Игра-показ «Тело человека»

Быть у каждого должна

Очень "умной" голова.

Я верчу ей как умею

Голова сидит на шее.

Животик, спинка, грудь,

Их вместе всех зовут – туловище.

Съел еду я всю, и вот

Мой наполнился живот.

На прогулке не забудь

Закрывать от ветра грудь.

Руки – чтоб, трудиться,

Воды из кружечки напиться.

На руке сидят мальчики-

Очень дружные пальчики

Бегут по дорожке

Резвые ножки.

- Молодцы хорошо вы знаете строение тела человека. А можете ли вы на ощупь найти названную часть тела?

3. Игра «Найди на ощупь названную часть тела».

Дети становятся парами, одному ребенку из пары закрывают глаза, и он должен найти названную педагогом часть тела. Потом дети меняются местами.

- Хорошо и с этим заданием вы справились. А сейчас мы отдохнем и опять играть начнем.

4. Физ-пауза

Есть четыре помощника на службе у тебя,

Не замечая, их используешь шутя:

Глаза тебе даны, чтоб видеть,

А уши служат, чтобы слышать,

Язык во рту, чтоб вкус понять,

А носик – запах различать. (Координация речи с движением)

- И сейчас мы с вами сделаем настоящее личико.

5.Игра «Лицо»

Дети собирают с помощью наборов геометрических фигур лицо.

- Молодцы, ребята, красивые личики у вас получились. Садитесь и мы продолжим знакомиться с нашим организмом.

6.Беседа о внутренних органах (сердце, легкие).

- Знать строение нашего тела, значит знать самих себя. Чем больше вы узнаете о себе, тем лучше. Вы знаете, что внутри тела находятся органы, которые помогают человеку расти и развиваться. Ребята, положите руку на грудную клетку, как я. Давайте тихонечко посидим и прислушаемся к себе. Чувствуете, как внутри что-то стучит?

- Что же это такое?(это сердце)

- Правильно. (Показать на схеме). Сердце человека размером чуть больше его кулака. Сожмите свой кулачок, и мы увидим, у кого какое сердце. Ребята, знаете, как работает сердце? Оно работает и днем, и ночью без отдыха. Оно

как насос перегоняет кровь по всему организму. А теперь замрем и прислушаемся к своему организму. Что еще вы чувствуете и слышите. (Мы слышим свое дыхание.)

- У человека есть еще один важный орган, который, как и сердце работает без перерыва. Это легкие у человека их два. (Показывает на схеме). Может ли человек прожить без дыхания? Давайте попробуем, на несколько секунд задержать дыхание. Не получается. Значит, человек не может жить без дыхания.

7.Физ-пауза на развитие общих движений и положительного эмоционального настроения.

Живут мальчики – веселые пальчики.

Озорные ножки ходят по дорожке.

Шея крутит головою,

Повторяйте все за мною.

Вправо, влево оборотик,

Покажите мне животик.

Наше тело подтянулось

И вперед слегка нагнулось.

Как березонька стройна

Стала ровною спина.

А теперь все подтянулись

И друг другу улыбнулись.

8.Продолжение беседы о строении тела.

Чтобы организм человека хорошо работал, все должны питаться. Каждый день человек употребляет пищу. Из тарелки пища попадает в ложку и отправляется в рот. Отсюда и начинается удивительное путешествие пищи. Во рту есть зубы. Они измельчают и перетирают пищу на мелкие кусочки. Слюна смачивает пищу, чтобы она легче прошла свой дальнейший путь, по пищеводу в желудок. Вот так выглядит желудок. (Показывает на схеме орган – желудок). В желудке пища переваривается и превращается в питательные вещества, полезные нашему телу. Из желудка пища попадает в кишечник. Есть в нашем организме еще много органов и один из них это почки (на схеме показывает орган – почки). У человека две почки. Почки очищают кровь.

- Теперь вы видите, что человеческий организм очень сложный и все в нем взаимосвязано.

9.Беседа о витаминах

- Чтобы человек был здоров, рос и развивался, ему нужны витамины.

Витамины очень важны для здоровья. Их очень много, но самые главные – это витамины А, В, С, Д.

- Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок черничный пьёт.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

Никогда не унываю

И улыбка на лице

Потому что принимаю

Витамины А, В, С, Д.

- Давайте повторим, что надо кушать, чтобы наш организм всегда получал витамины? (апельсины и лимоны, кашу, хлеб, морковку и овощи, фрукты).

10.Заключительная часть.

- Ребята, теперь мы не только знаем о строении нашего тела, но знаем и о том, как правильно необходимо питаться. Но чтобы вы стали здоровыми, сильными и крепкими, мы с вами будем все лето закаляться, загорать и не забывать улыбаться, чтобы у нас всегда было хорошее настроение!

Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки

«Качалочка»

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться!

И.п.: лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.

«Цапля»

Цели: улучшение функции вестибулярного, укрепление опорно-двигательного аппаратов.

Когда цапля ночью спит,

На одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать:

Трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам дружно

Сделать позу эту нужно.

И.п.: стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. Затем на левой ноге. Повторить 3—4 раза.

(2-й вариант: ногу, согнутую в колене, поднять вперед, вверх, под углом.)

Очень трудно так стоять,

Ножку на пол не спускать,

И не падать, не качаться,

За соседа не держаться.

«Морская звезда»

Цели: формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

И.п.: лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны. Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.

«Покачай малыша»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.

И.п.: сидя, поднять к груди стопу ноги, обнять ее руками. Укачивать «малышку», касаясь лбом колена и стопы ноги.

«Танец медвежат»

Цели: укрепление мышц нижних конечностей и мышечного корсета позвоночника.

Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать.

И.п. — о.с.: положить руки на пояс, выполнять полуприседания. Темп средний.

«Птица»

Цели: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, укрепление мышечного корсета позвоночника.

И.п.: лежа на животе, поднять руки вверх, в стороны, прогнуться. Махать руками, как птица крыльями. Мы полетели. Лечь на живот, опустить руки. Пауза, отдых. Затем продолжить «полет». Повторить 2—3 раза.

«Маленький мостик»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

Шли ежата по лесу. Перед ними ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей.

И.п.: лечь на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнять туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживать спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза.

«Колобок»

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление мышц позвоночника, верхних и нижних конечностей.

Что за странный колобок

На окошке появился?

Полежал чуток,

Взял и развалился.

И.п.: лечь на спину, а затем сесть, обнимая руками колени. Убрать голову в колени. Прижать колени к плечам и посмотреть на свои ступни ног.

Вот вы все и колобки!

Раз, два, три, четыре, пять —

Развалились все опять.

Вытянуть ноги и лечь на спину.

«Ножницы»

Цели: укрепление мышц нижних конечностей, участвующих в формировании свода стопы.

Давайте представим, что наши ножки — ножницы.

И.п.: лежа на спине, поднимать поочередно прямые ноги вверх-вниз. Чтобы «ножницы» хорошо резали, ноги должны быть прямые. Лечь на живот, отдохнуть. Повторить 3 раза. (Второй вариант: и.п. — лежа на спине.)

«Лягушата»

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышц нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы.

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква-ква!

Скачут, вытянувши ножки!

И.п.: встать на четвереньки, присесть, пальцами рук касаться пола. Колени развести, руки между коленями. Подпрыгнуть вверх и вернуться в и.п. (Второй вариант: с продвижением вперед).

Средь деревьев, на болотце,
Есть свой дом у лягушат.
Вот лягушки по дорожке
Скачут, вытянувши ножки.
Ква-ква-ква, ква-ква-ква,
Скачут, не жалея ножки.

Игра "Сделай правильно"

Дети свободно располагаются на площадке. По команде воспитателя дети бегают, танцуют, прыгают или ходят с различным положением стоп или на четвереньках и др., обязательно под музыкальное сопровождение. Выключается музыка и воспитатель называет детям положение, которое они должны принять. Воспитатель отмечает детей, которые допустили ошибки, и поправляет их.

Название положений, которые дети принимают по команде воспитателя: "Оловянный солдатик" (основная стойка); "Осанка" (правильная осанка); "Фигуристка" (стоя на правой ноге, левую отвести назад, согнуть в колене, удерживая руками стопу, локти выпрямить, прогнуться); "Лечь" (лежа на спине, руки за головой, туловище должно лежать ровно); "Чипполино" (присед, спина прямая, руки вверх); "Носочки" (стойка на носочках, руки на поясе, локти отвести назад); "Загораем" (лежа на животе, руки под подбородком, ноги сгибаем и разгибаем в коленях).

Положения эти используются по мере запоминания. Все указанные положения необходимо удерживать 3-6 сек., хорошо напрягая мышцы

ПРИЛОЖЕНИЕ № 3

Комплекс упражнений направленных на укрепление мышц стопы:

1. «Танцующий верблюд»

И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

2. "Страус"

И.п. - ноги врозь.

1 Правая нога на пятку, руки назад, наклон туловищем вперед.

2 И.п. Тоже с другой ноги

8-16 раз. Темп средний.

4 и.п.

3. «Забавный медвежонок»

И.п. – стоя на наружных краях стоп, руки на поясе. Ходьба на месте на наружных краях стоп. Тоже с продвижением вперед – назад, вправо – влево. То же, кружась на месте вправо и влево.

4. «Смеющийся сурок»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз.

1-2 полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 и.п.

5. «Поскоки»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе

1-16 подскоки на носках (пятки вместе).

6. «Перекаты» с пятки на носок.



Ходите как великан



Ходите как карлик



Ходите как медведь



Стоя на двух или на одной ноге, крепко возьмитесь для поддержки за что-нибудь рукой. После этого поднимитесь на пальцы и опуститесь на пятки. Следите за тем, чтобы у вас не получилось прыжка! Колени все время выпрямлены.



Танец на канате.

Начертите на полу мелом линию и попробуйте по ней пройти, удержав равновесие: разведите руки в сторону и делайте вид, что танцуете на проволоке. Поставьте одну ступню вплотную перед другой, колени сгибать нельзя.



Вяжите ногами



Из положения стоя сядьте по-турецки



Сожмите пальцы ног в «Кулак»

Сядьте на пол или на табурет, сильно прижмите пальцы ног к подошве, а затем снова их с силой распрямите (подобное упражнение хорошо и для кистей рук).



Катайте мячик.

Сядьте на пол или на табуретку и поставьте ступню на теннисный мячик. Затем начните катать мячик то к носку, то к пятке. Это очень хороший массаж для ног! Ноги время от времени надо менять

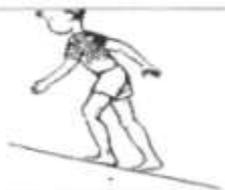


Сядьте на табуретку и вытяните ноги, поставьте ступню правой ноги чуть выше икры левой ноги и начинайте сильно массировать ее. Массируйте поочередно то одну, то другую ногу.



ХОДИТЕ С МЯЧОМ

Возьмите теннисный мяч, сильно зажмите его между ступнями. После этого начинайте ходить на внешней стороне ступней.



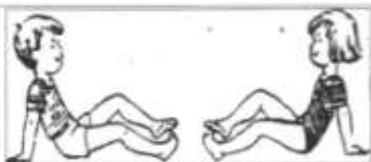
ВОСХОЖДЕНИЕ ПО ДОСКЕ

Без помощи рук поднимитесь или опуститесь по наклонной доске. Идти надо выпрямившись, мелкими шажками. Затем поставьте доску еще круче и начните восхождение. Попробуйте подняться вперед спиной.



ПРОГУЛКА С ШАРИКАМИ

Пальцами ног удерживайте по шарик. Затем сильно сожмите пальцы и переместитесь на внешней стороне ступни вперед. Потом попробуйте удержать два шарика или больше. Вот так с ним и гуляйте.



ИГРАЙТЕ В МЯЧ НОГАМИ



СКАТАЙТЕ ЧУЛОК

Сядьте на пол или табурет и расстелите перед собой чулок (или Плоток). Выдвиньте вперед одну ногу, распрямите пальцы, ухватитесь ими чулок и подверните часть его под ступню. Затем снова распрямите пальцы и подберите новую часть чулка. И так повторяйте до тех пор, пока чулок не исчезнет под ступней полностью. Сначала делайте это упражнение одной ногой, потом второй, а под конец двумя ногами одновременно.



Сядьте на скамью и упритесь пальцами ног об пол. Начните разминку с маленьких шажков. Идите вперед до тех пор, пока ступня не коснется пола, затем вернитесь назад, как балерина на пуантах.



ИГРА В ШАРИКИ И КОЛЬЦА

Сядьте на пол, разложите перед собой в линию десять колец. Перед кольцами положите по шарик. Опустите шарик в кольца поочередно: пять пальцами правой ноги, пять — левой. Затем выньте шарик руками и положите их перед кольцами. Потом возьмите кольца и опустите их на шарик. А кто половчее, шарик из колец может вынуть не руками, а пальцами: ми ног.



ДВИГАЙТЕ СТУПНЕЙ

Сядьте на стул или на пол. «Познакомьте» друг друга — пятачку и пальцы правой ноги. Пальцы остаются на месте, а пятачку продвиньте вперед по направлению к пальцам. Пальцы отодвинутся. Снова приблизьте пятачку — и пальцы снова уберутся. В результате ступня начнет двигаться волнообразно. Теперь выполните упражнение в обратную сторону — подожмите пятачок, но на этот раз отодвинется уже пятачок.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

«Если бы ноги стали руками» (подготовительная группа)
Данная игра проводится под текстовое сопровождение педагога:

Собрались ребята на нашем дворе
И стали придумывать: что, как и где
Надо исправить, перевернуть,
Чтоб веселее было чуть-чуть.
— Что б мы, ребята, делали с вами,
Если бы ноги были руками? —
Вдруг неожиданно Мишка сказал,
Ну, а Сережка его поддержал:
— Разве со скукой не справиться нам,
Если придумаем дело ногам?!

Саня взял «спицы» и начал «вязать»,



Димка ногами — «грибы собирать»,



Я на руках по песочку шагать,



Яша — ногами игрушку катать,



Мишка, улегшись у самых дверей,
Стал дирижировать «Марш глухарей».



Ваня ногою рисует портрет,



Леня же пишет отличный сонет,



Юра ногою до Солнца достал,



Ласково, нежно его приласкал.
Словно с мячом, поиграл он немножко
И отпустил, пусть бежит по дорожке.
Ну, а теперь, словно сказочный веер,
Тучки по небу ногами развеял.



«Ножницы» выдумал мудрый Андрей,
Из тучек нарезал он сто кораблей.



Как это здорово — думайте сами
И предложите рукам стать ногами!

Пальчиковые игры

Пальчиковая игра «Наш малыш» в картинках с инструкцией



Малыши любого возраста будут рады, если Вы проиграете с ними несколько раз такую игру.

Что развиваем:

речь, мелкую моторику рук.

Как играть в эту игру:

смотрите фото-инструкцию (на ней каждый кадр имеет надпись, из которой понятно, какими словами сопровождаются те или иные движения. Вместо слов «Этот пальчик – наш малыш» можно проговаривать «Этот пальчик – Катенька» (подставляем имя ребенка).

Исходное положение: пальчики одной руки согнуты в кулачок.

Действия: Вы по очереди разгибаете согнутые пальцы. Начинать следует с большого пальчика.

Советы:

Приведенное упражнение следует выполнять в достаточно медленном темпе. Показ игры нужно повторить несколько раз (от трех до пяти). Указания малышу нужно делать спокойно, доброжелательно и четко.

Пальчиковая игра «Шалун» в картинках с инструкцией



Кажется, любой взрослый может вспомнить эту игру: в детстве мы не могли смириться с тем, что самый маленький, слабенький и худенький пальчик – мизинец остался без каши. Предложите своему малышу эту игру.

Возраст: от 2 до 5 лет.

Развиваем в этой пальчиковой игре: речь, тонкую моторику рук.

Исходное положение: Рука раскрыта, пальчики чуть-чуть расставлены. Указательным пальцем одной руки прочертите по ладонке несколько раз круги (на первые две строчки потешки).

Как играть:

Поочередно загибайте пальчики (дотрагиваясь до них указательным пальцем другой руки). Когда доберетесь до мизинца, ухватите его за кончик и покачайте легко из стороны в сторону.

Советы:

Если малышу не удастся выполнить все действия, поиграйте с его ладонкой сами. Повторите игру несколько раз.

Пальчиковая игра «Пальчики» в картинках с инструкцией



Дети очень часто наделяют собственные пальчики характером и судьбой. Ведь характеры так легко считываются! Большой палец – толстый, важный и не желает знаться с остальными. Мизинчик – самый любимый пальчик малышей, поскольку они ассоциируют его с собой. Предложите ребенку легкую игру, которая поможет вообразить, что кулачок – это «домик», а пальчики – живые и ходят на прогулку.

Возраст: от 2 до 5 лет.

Развиваем в этой пальчиковой игре: речь, мелкую моторику рук, воображение ребенка.

Исходное положение: Пальчики сжаты в кулачок.

Как играть:

Поочередно разгибайте пальчики, начиная с самого маленького – мизинца. А на словах «в домик спрятались» начните их загибать в том же порядке.

Советы: Эту игру можно с успехом использовать даже с самыми маленькими ребятами.

Пальчиковая игра «Пальчики здороваются» в картинках с инструкцией



Данная игра полезна не только для тренировки мелкой моторики рук малыша, но и для воспитания вежливости.

Возраст: от 2 до 5 лет.

Развиваем в этой пальчиковой игре: речь, мелкую моторику рук, воображение ребенка и вежливость.

Исходное положение: Ладонка раскрыта.

Как играть:

Поочередно дотрагивайтесь кончиком большого пальца до кончиков остальных пальчиков, как показано на фотографиях.

Советы: Как можно более четко проговаривайте слова этой игры. Привычное для взрослых слово «здравствуй» кажется очень сложным для малышей!



Тучка

Тучка солнце повстречала,

Поочерёдное сжатие в кулак («тучка») и разжимание (пальчики растопырены – «солнышко») ладоней обеих рук.

Погостить его позвала.

«Приглашающий» жест пр.рукой. Показать ладошку лев.руки (пальчики растопырены «солнышко»)

«Нет!» - ей солнышко в ответ.

Погрозить укр. пальцем пр.руки.

Тучка закрывает свет.

Соединить кулачок пр. руки («тучка») с ладошкой лев.руки (пальчики растопырены – «солнышко»).



Кораблик

Плывёт кораблик по волнам.

Волнообразные движения кистями обеих рук вперёд от себя.

Дельфины слева, справа там.

Волнообразные движения лев. кистью, затем пр. кистью перед собой.

Волна кораблик догоняет

Лёгкие движения кистями от себя.

И ветер с парусом играет.

Помахать обеими руками влево-вправо над головой.



Ёжик

По тропинке, по дорожке

«Рисуем» соединёнными ладонями обеих рук на столе тропинку.

Разъединяем ладони - рисуем дорожку.

Топают к нам чьи-то ножки.

«Пошлёпать» ладошками по столу.

Это ёж – колючий бок,

Движения вправо-влево соединёнными ладонями (пальчики растопырить).

По грибам большой знаток!

Указательным и большим пальцами пр. руки «нанизываем грибочки» на пальчики лев. руки.



Паучки

Паучки ползут по стенке.

«Перебирающие» движения пальчиками обеих рук снизу-вверх перед собой.

Вот так сгибаются коленки.

Быстро слегка сжимать пальчики обеих рук.

Паутину наплетут,

Круговые «наматывающие» движения кулачками обеих рук.

В неё мухи попадут.

Попеременные соединительные движения обеими руками: кулак («муха») – ладонь (пальчики растопырить «паутина»).



Рыбки

Рыбки в салочки играют.

И друг друга догоняют.

Поочерёдные «волнообразные» движения правой и левой рукой перед собой.

Осьминог плывёт, пылит.

Рыбки все за камень – шмыг.

Колебательные движения кистями перед собой (пальчики растопырены).

Соединить ладони перед собой.



Капли

Тучка по небу летала,

Движения руками над головой влево-вправо.

Ну и капли потеряла.

«Волнообразные» движения ладонями сверху-вниз.

Значит, дождь пойдёт - мы знаем.

«Побарабанить» пальчиками по столу.

Все под зонтиком гуляем.

Ладони соединить над головой («зонтик»). Повороты головой влево-вправо.



Уточки

Утки в озере ныряют,

«Волнообразные» движения кистями обеих рук вперёд от себя.

Ряску клювом подбирают.

Быстро сжимать «в щепотку» пальчики на обеих руках

А потом на бережок,

Положить ладони на стол.

Друг за другом шлёп, да шлёп.

«Пошлёпать» ладонями обеих рук по столу.

Массаж пальцев «Точилка» - сжав одну руку в кулачок, вставляем в него поочередно по одному пальцу другой руки и покручиваем влево-вправо каждый пальчик по 2 раза.

Мы точили карандаш,

Мы вертели карандаш.

Мы точилку раскрутили,

Острый кончик получили.

Массаж пальцев «Этот пальчик»- массируют поочередно пальчики, начиная с мизинца.

Этот пальчик в лес пошел,

Этот пальчик гриб нашел,

Этот пальчик чистить стал,

Этот пальчик жарить стал,

Этот пальчик все съел,

Оттого и потолстел.

Массаж пальцев «Воробьи»

Пять воробьев на заборе сидели, *показывают пять пальцев левой руки*

Один улетел, а другие запели, *массируют и загибают большой палец*

И пели, пока не сморила усталость. *загибают указательный палец*

Один улетел, а трое осталось, *массируют средний палец*

Сидели втроем и немного скучали. *загибают средний палец*

Один улетел, а двое остались, *массируют безымянный палец*

Сидели вдвоем, и снова скучали. *загибают его*

Один улетел, и остался один, *массируют мизинец*

Один посидел, да и взял, улетел. *все пальцы сжимают в кулак*

Методика выполнения асан йоги.

В положении сидя, стоя на коленях:

«*Поза кренделек*». И.П.: сидя ровно, скрестив ноги. Одну руку положить на противоположное колено. Другую руку вытянуть за собой и глубоко вдохнуть. Затем поменять руки.

«*Поза льва*». И.П.: стоя на коленях, опустить грудь на бедра. Вдохнуть и выдохнуть. Подать тело вперед и зарычать как лев.

«*Поза лотоса*» И.П.: сидя скрестив ноги, спина прямая. Положить руки на колени ладонками вверх. Дыхание свободное.

«*Поза устрица*». И.П.: сидя прямо подошвы ног сведены вместе. Положить руки под колени, локтями коснуться пола. Вдохнуть выдохнуть. Медленно коснуться ступней головы.

«*Поза бабочки*». Сидя на полу, согнуть ноги в коленях и соединив подошвы и пятки вместе, постараться максимально подтянуть стопки к паху, держать спину ровно. Обхватить ноги (колени) руками и давить их к полу. Время от времени можно немного попружинить, словно бабочка машет крыльями. Стараться максимально прижать колени (бедра) к полу, при этом не разъединяя стопы и не сгибая спину. Не прогибать спину назад, не поднимать плечи к ушам.

«*Поза доброй кошки*». И.П.: стоя на четвереньках, упор на ладони и колени. Одновременно поднимать голову и копчик, прогнуть спину. Дыхание спокойное, произвольное. Вернуться в исходное положение.

Это упражнение хорошо укрепляет мышцы живота и позвоночник.

«*Поза сердитой кошки*». И.П.: стоя на четвереньках, упор на ладони и колени. Опустить голову, выгнув спину дугой вверх, как бы втягивая живот. Дыхание произвольное. Вернуться в исходное положение. Это упражнение развивает гибкость.

В положении лежа:

«*Поза полумостика*». И.П.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища, ладонями к полу. Медленно поднимать таз вверх. Затем плавно опуститься на спину. Расслабиться и немного отдохнуть. Это упражнение способствует исправлению осанки, укрепляет мышцы живота.

«*Поза кобры*». И.П.: лежа на животе, ноги вместе, носки вытянуты, руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол. Плавно выпрямлять руки. Постепенно поднимать голову, подбородок, плечи, грудь. Затем медленно опускаться в исходное положение и расслабляться.

Улучшается работа внутренних органов, и увеличивается гибкость.

«*Поза самолетик*». И.П.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Поднимать грудь, руки и ноги. Дышат глубоко.

«*Лежачая поза бабочки*». И.П.: лежа на полу, под спиной свернутый рулоном коврик. Ноги согнуть в коленях, стопы соединить и подтянуть к паху, руки раскинуть в стороны ладонями вверх. Дыхание медленное и глубокое. Эта поза раскрывает грудь, а легкие и сердце получают больше кислорода. Организм успокаивается и расслабляется после тренировки.

В положении стоя:

«*Поза цапли*». И.П.: стоя прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Медленно наклоняться в низ, не сгибая ноги в коленях. Постараться голову прижать к коленям, обхватив ноги руками. Если наклон сразу не получается, то можно просто коснуться руками пола. Вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное.

Это упражнение хорошо укрепляет мышцы бедра, позвоночник и улучшает пищеварение.

«*Поза слоника*». И.П.: стоя ровно, руки вдоль туловища. Нагнуться вперед и сомкнуть руки. Покачивать руками в стороны (будто слоник хоботом).

«*Поза йога*». И.П.: стоя прямо, вся ступня на полу. Медленно поднимать руки над головой, чтобы тело образовало букву. Глубоко дышать.

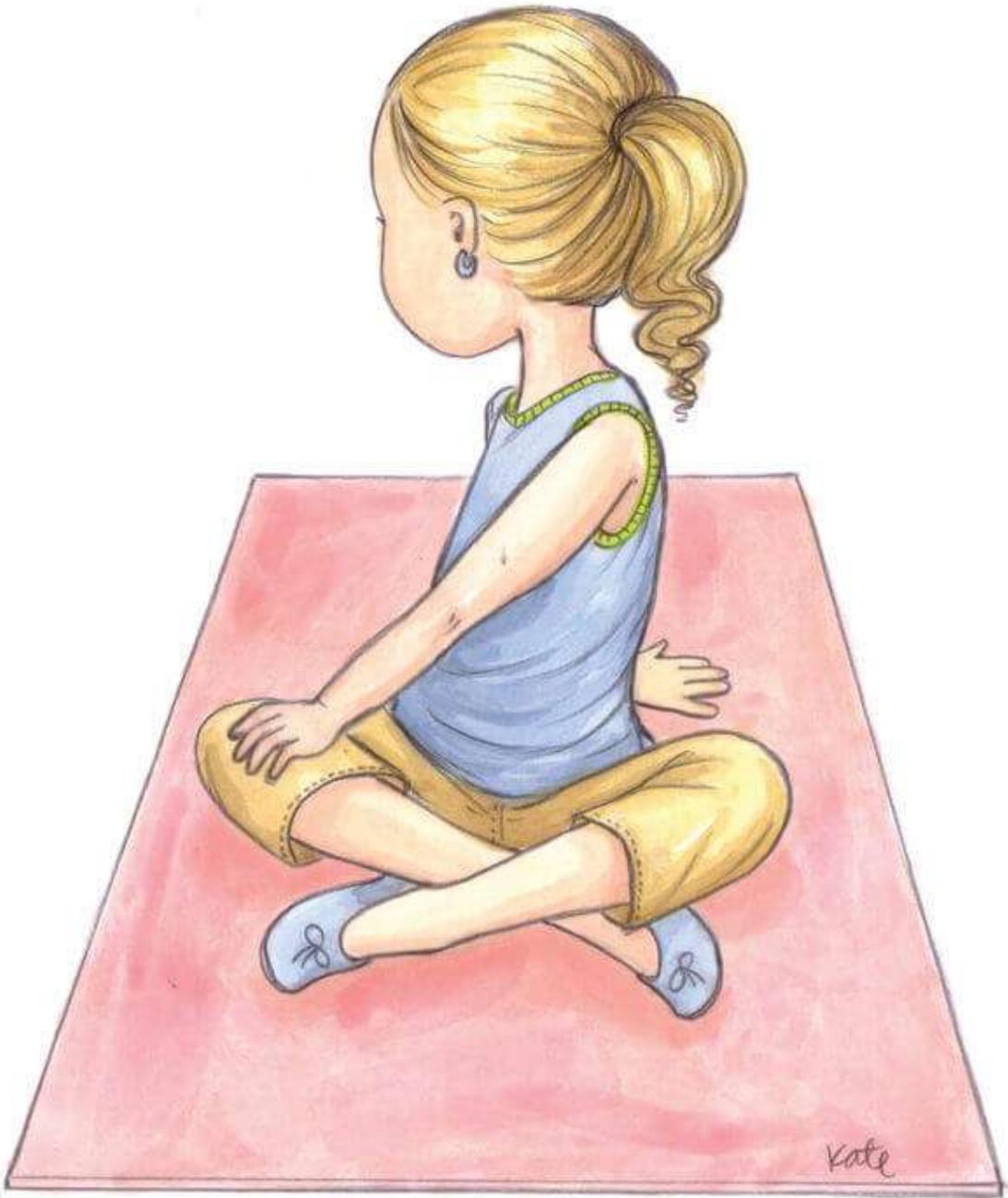
«*Поза вулкан*». И.П.: стоя прямо, ноги слегка разведены. Сложить ладони на уровне груди. На выдохе вытолкнуть руки вверх. Развести руки в стороны и вернуться в центр.

«Поза лягушки». Медленное приседание. Колени развести в стороны, не отрывая пятки от пола. Дыхание произвольное. Вернуться в исходное положение.

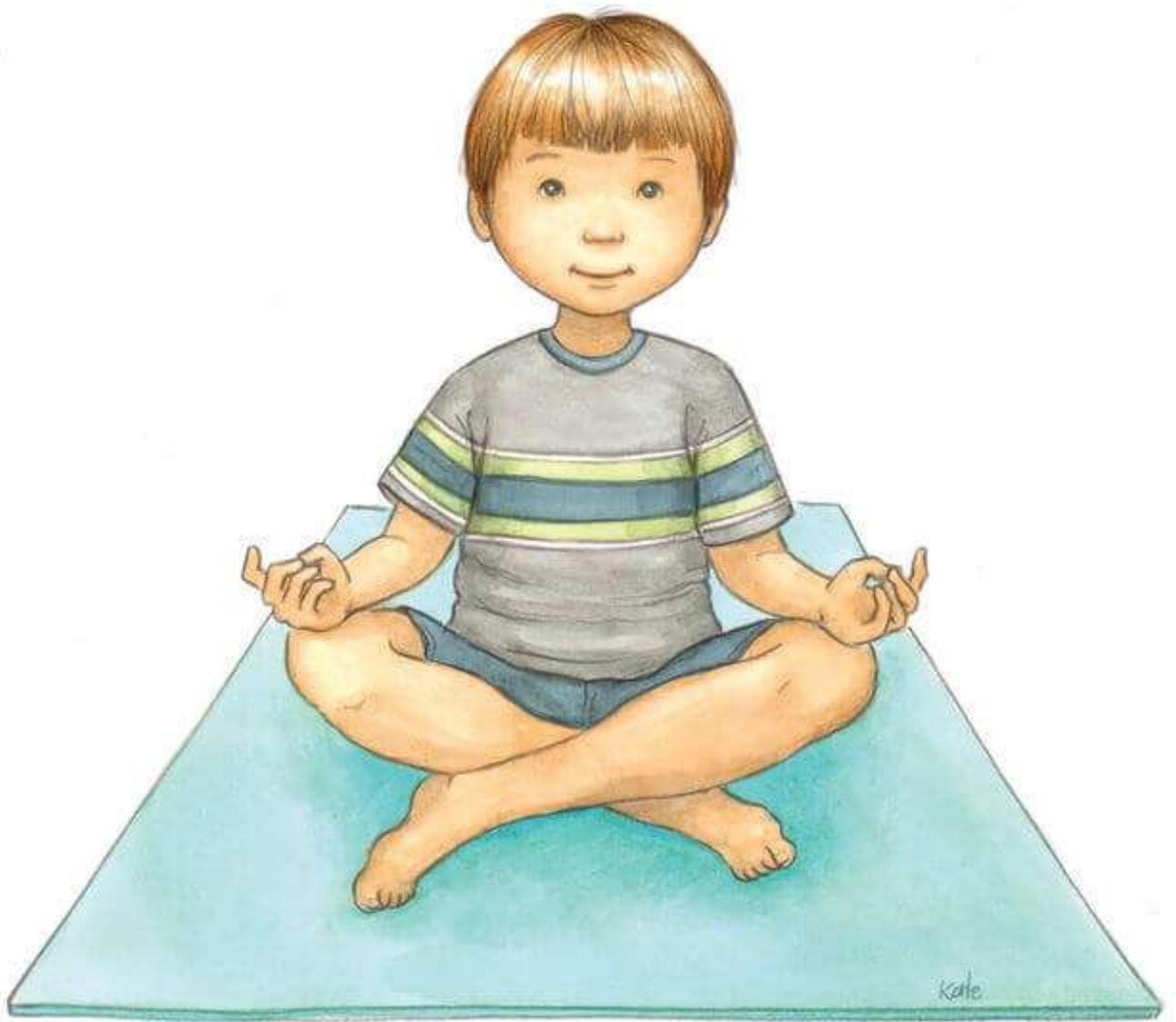
Упражнение укрепляет коленные суставы, а также улучшает работу пищеварительной системы.

В каждой позе нужно задержаться на 3–4 вдоха-выдоха.

Йога для детей: упражнения в картинках

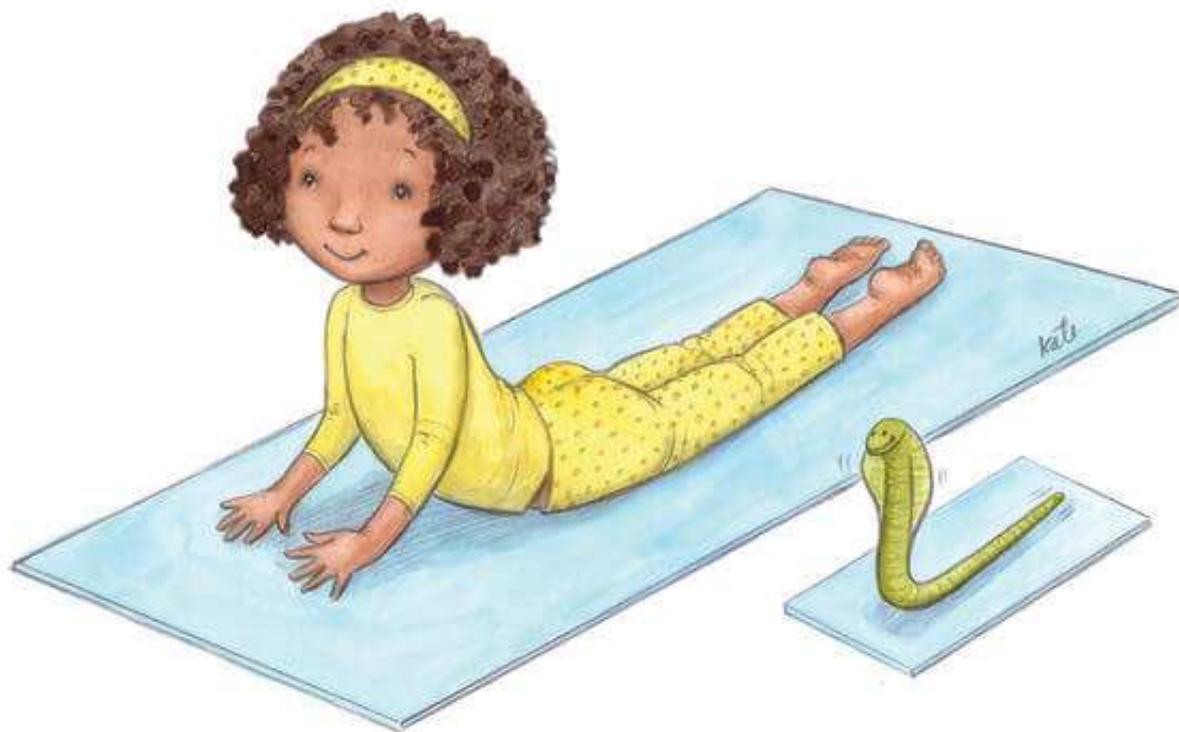


Кренделек
Лотос



Самолетик





Кобра



Слоник

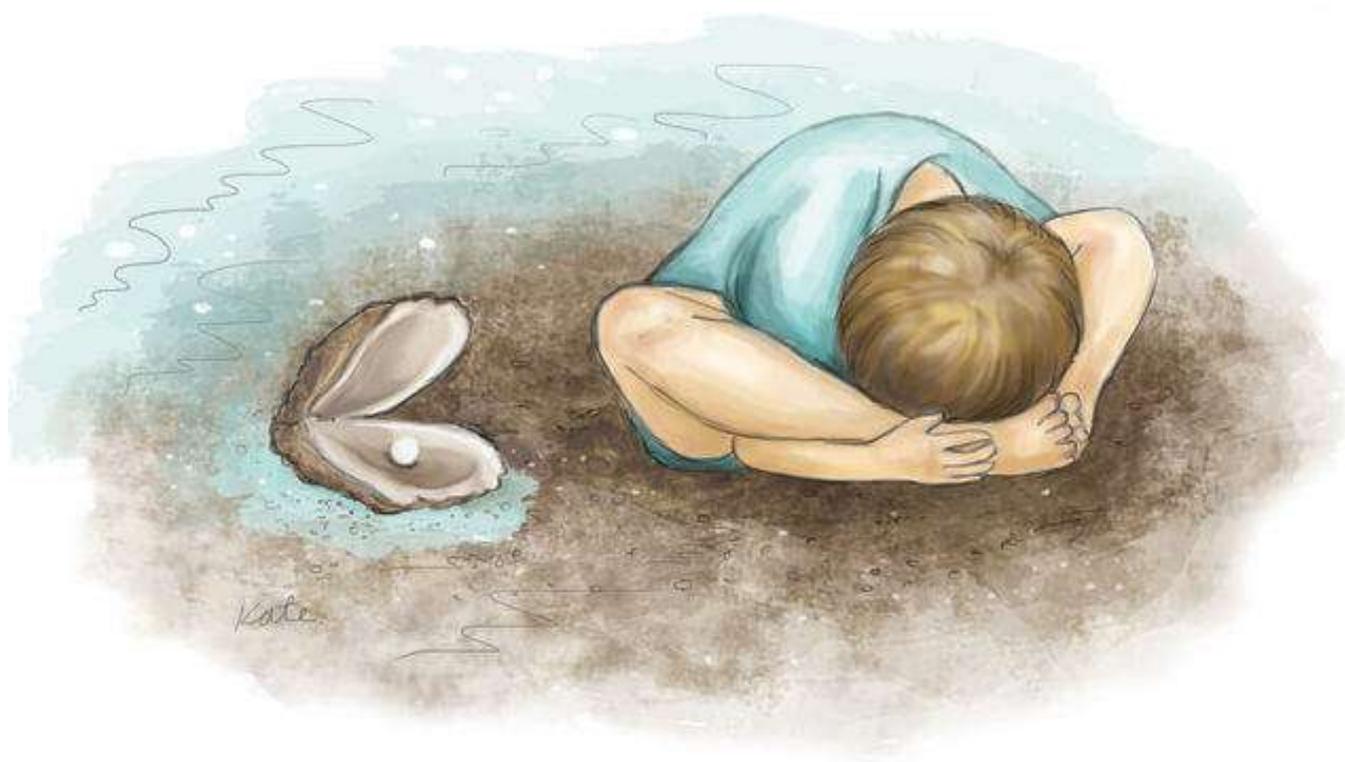
Йога



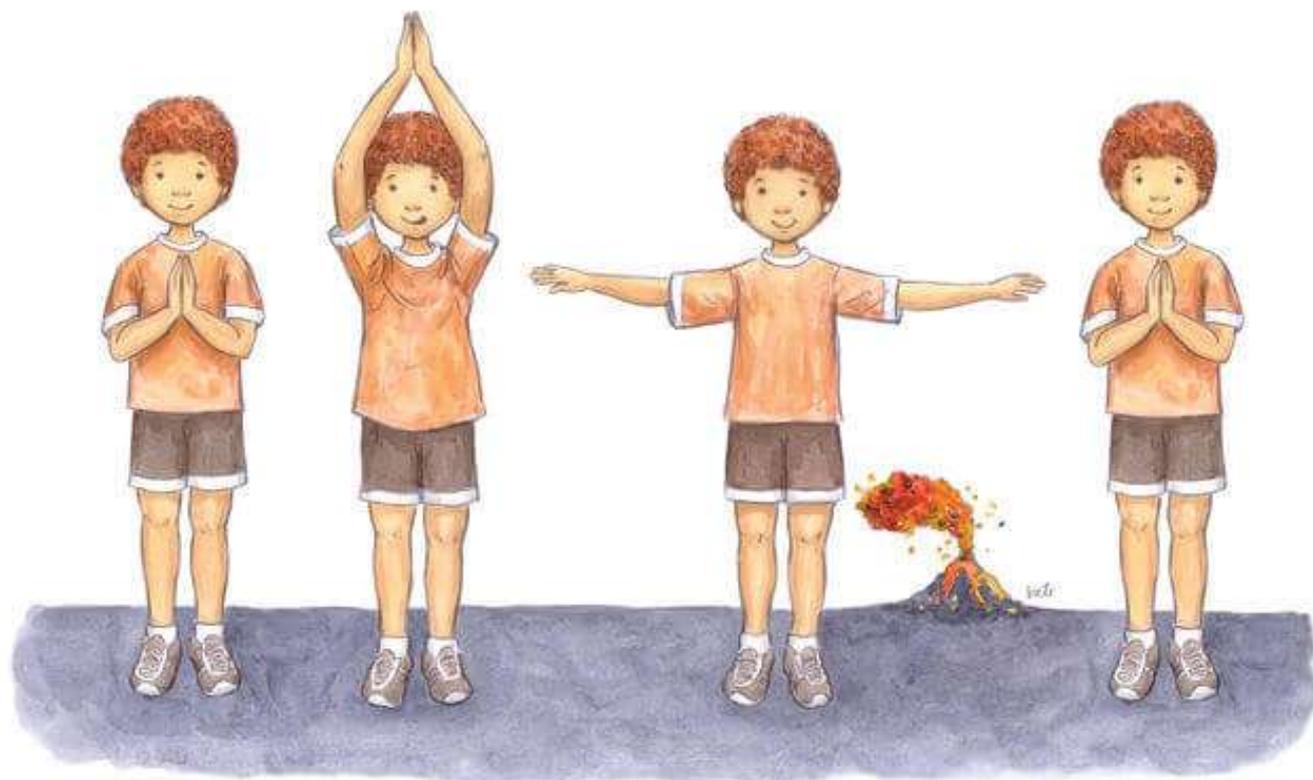
Лев



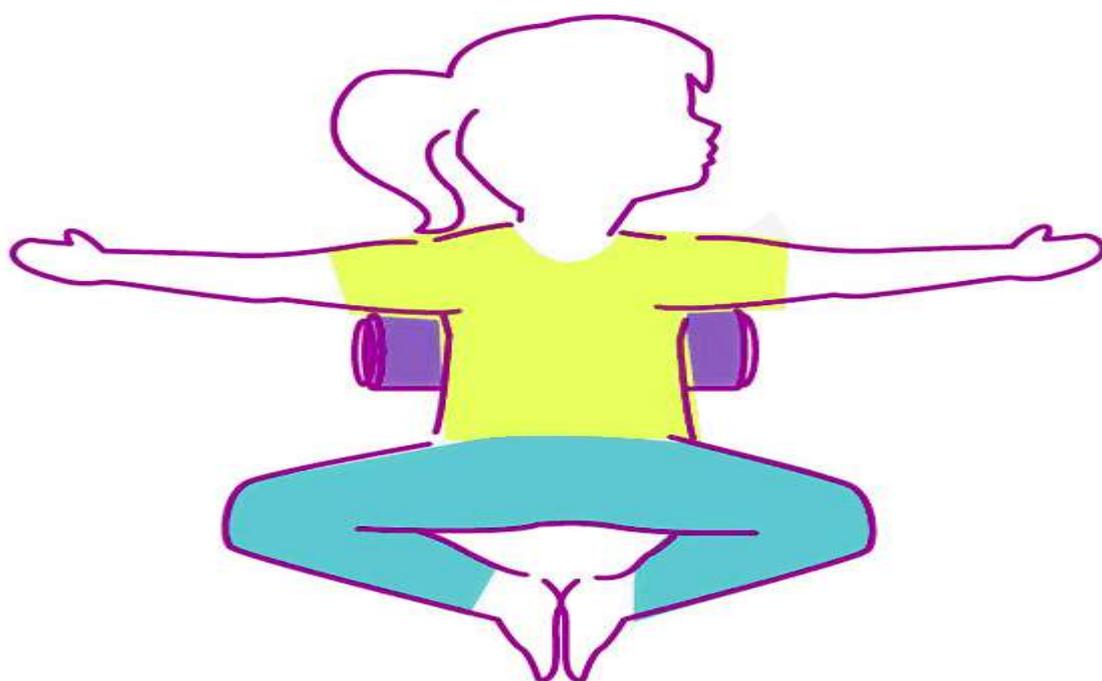
Устрица



Вулкан



Лежачая поза бабочки





Поза бабочки

„Ежик”

Ежик добрый, не колючий,
Посмотри вокруг получше.

И.П.- основная стойка.



1- поворот головы вправо - короткий шумный вдох носом.

2- поворот головы влево - выдох через полуоткрытый рот.



7 раз

„Маятник”

Влево, вправо, влево, вправо,
А затем начнем сначала.

И.п.- руки на поясе (вдох).

1-наклон вправо (выдох).

2-И.п.(вдох).

3 -наклон влево (вдох)

4-И.п.



„Насос“



Накачаем мы воды,
Чтобы поливать цветы.

И.п.- основная стойка

1-наклон туловища в сторону (вдох)

2 -руки скользят, при этом громко
произносить звук» с-с-с»(выдох)

10 раз

„Петух“



Крыльями взмахнул петух,
Всех нас разбудил он вдруг.

И.п.- встать прямо, ноги врозь, руки опустить

1-поднять руки в стороны (вдох)

2-хлопнуть руками по бедрам

«ку-ку-ре-ку(выдох)

5 раз

„Поворот”



Вправо, влево повернемся
И друг другу улыбнемся.
И.п- основная стойка.



- 1-сделать вдох,
 - 2-на выдохе повернуться -одна рука за спину, другая вперед,
 - 3-вернуться в И.п.
- 7 раз

„Гуси летят”



Гуси высоко летят,
На детей они глядят.
И.п.- основная стойка.

- 1- руки поднять встороны (вдох).
 - 2 - руки опустить вниз со звуком «г-у-у»
(выдох)
- 4 раза



Комплекс парных физических упражнений взрослого с ребенком.

Оба партнера, держась за руки, лицом друг к другу в прыжке выдвигают попеременно вперед, то левую, то правую ногу.

Активизируется внимание, сосредоточение, умение согласовывать свои действия с действиями партнера.

Развиваются сила, ловкость, координация движений, тренируются мышцы ног, рук, туловища.

Игра «Ехали, ехали с орехами...»

Ребенок сидит на коленях у взрослого лицом к нему. Взрослый слегка подкидывает его коленями, приговаривая:»Ехали, ехали, ехали с орехами, в ямку бух!»

Это игра возвращает некоторых детей, возможно, в раннее детство и, это вызывает определенную эмоциональную реакцию. Для других детей это новые ощущения, которые важные для него. Не только детей раннего возраста, но и дошкольники испытывают восторг от этой игры: они улыбаются, смеются, визжат. Им нравятся контрастные состояния и падения.

Развиваются эмоциональная сфера, мышечная чувствительность, внимание, умение преодолевать страх.

Развивается вестибулярный аппарат.

Игра « Угадай, что я нарисовал».

Оба партнера, удобно расположившись, поочередно пальчиком рисуют на различных частях тела друг друга либо геометрические фигуры, буквы, цифры...

Цель угадать, что нарисовал партнер. В случае успешности партнеры меняются.

Дети углубляются свои знания о различных частях своего тела, делают открытия, что оказывается можно нарисовать на любом месте тела, но для того чтобы угадать, необходимо прислушиваться к своему телу.

Активизируется кожная чувствительность, внимание, сосредоточение, эмоции (радость от успешности).

Подвижные игры и упражнения

Догоните меня.

Несколько детей бегут за воспитателем вначале в прямом направлении, затем меняя его, обегая дерево, скамейку, вбегая на горку и сбегая с нее. Воспитатель должен обязательно учитывать индивидуальные особенности и возможности детей и в соответствии с этим менять продолжительность бега (от 10—15 до 20—25 сек) и его интенсивность (в быстром или среднем темпе). Временами надо давать малышам догнать себя, поддерживая у них интерес к игре и создавая этим одновременно моменты отдыха.

Кто раньше.

3—4 детей сидят на одной стороне площадки. На противоположной стороне (расстояние 6—10 м) стоят стулья по числу играющих. По сигналу воспитателя малыши бегут на другую сторону, стараясь быстрее сесть на стул. Выигрывает тот, кто сделает это первым. Детей надо подбирать примерно равных по силам, скорости бега. Сильным расстояние для бега предлагать больше. Детям послабее дистанцию сократить. Обращать внимание на быстроту реакции, напоминать, что бежать надо сразу же, как только будет дан сигнал. Он может быть словесный «Беги!», звуковой (удар в бубен, хлопок в ладоши), зрительный (взмах флажком).

Вариант: добежать до стула, поднять вверх флажок или кубик; позвонить в погремушку.

Звоночек.

Дети стоят полукругом, воспитатель перед ними, за спиной у него звоночек (бубен, барабан, погремушка). Он показывает его детям и быстро прячет. Спрашивает, что они видели, затем перебегает на другую сторону, говоря: «Я бегу, бегу, бегу, и в звоночек я звоню». Кладет звоночек сзади, широко разводит руки в стороны и говорит: «Все сюда скорей бегут и звоночек мой найдут». Дети бегут. Кто первый нашел, звонит и отдает воспитателю. Игра повторяется.

Быстро возьми — быстро положи.

На одной стороне площадки стоят 3—4 стула, на каждом по 2—3 погремушки или небольших кубика. На другой стороне на расстоянии 5—6 м стоят 3—4 ящика или корзины. Трех-четырем детям предлагают взять по одному предмету, бегом перенести их и положить в ящик. Физически крепким детям можно добавить еще один предмет или немного (на 1—2 м) увеличить расстояние для бега. Детей подбирать примерно одинаковых по силам.

Кто больше соберет.

На площадке разложить шишки (мешочки с песком). Дети расходятся врассыпную, не задевая предметы и друг друга. На сигнал «Бери!» стараются быстро поднять предметы. Отмечается, кто собрал больше.

Быстро возьми.

На площадке по кругу разложены кубики. Дети идут, затем бегут вокруг кубиков. Их может быть на 1—2 меньше, чем детей. На сигнал «Бери!» быстро останавливаются у любого ближайшего кубика и поднимают его вверх.

Ножки, ножки.

Дети бегут друг за другом под слова воспитателя «Ножки, ножки бежали по дорожке. Топ-топ-топ-топ! Прыг!» На последнее слово прыжком быстро поворачиваются в другую сторону.

Найди свой домик.

Дети с помощью взрослого выбирают для себя домики (скамейку, бревно, начерченные на земле кружки) и находятся в них. В одном домике может быть 2—3 детей. По сигналу воспитателя выбегают из домиков на середину площадки, изображая ловлю бабочек (хлопают в ладоши перед собой и между ног), зайчиков (подпрыгивают на двух ногах), самолеты (бегают с поднятыми в стороны прямыми руками). По сигналу "Найди домик!" быстро разбегаются по местам, занимая домики.

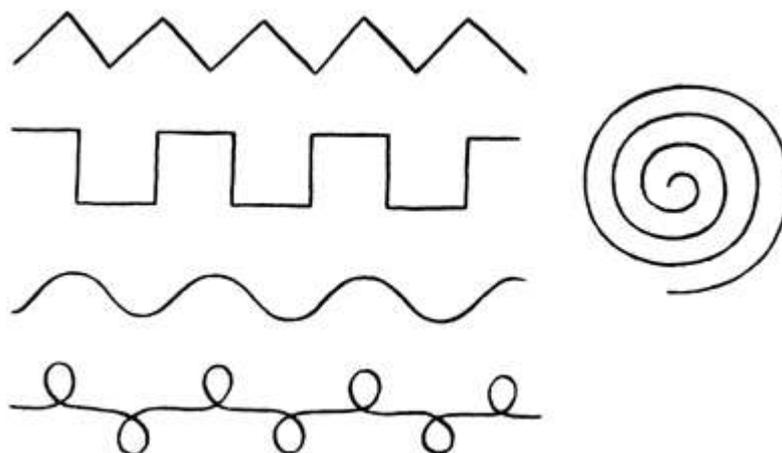
Подвижные игры и упражнения с бегом

По материалам сборника Марии Литвиновой "Русские народные подвижные игры"

ДОРОЖКИ

На земле проводят разные по форме линии — это дорожки. Играющие бегают по ним друг за другом, делают сложные повороты, сохраняя при этом равновесие. Бегать по дорожке нужно, точно наступая на линию, не мешать друг другу и не наталкиваться на впереди бегущего.

Варианты траекторий для игры в дорожки



Игру можно проводить с любым количеством участников. Длина дорожки может быть произвольной, но не менее 3 м. Эту игру можно провести на соревнование. Нарисовать несколько одинаковых по форме линий, в конце каждой положить цветные флажки. Тот, кто первый из играющих добежит до флажка, быстро должен поднять его над головой.

ЗМЕЙКА

Участники берут друг друга за руки, образуя цепь. Одного из крайних в цепи играющих выбирают ведущим. Он бежит, увлекая за собой всех участников игры, на бегу описывает разнообразные фигуры: по кругу, вокруг деревьев, делая резкие повороты, перепрыгивая через препятствия; водит цепь змейкой, закручивая ее вокруг крайнего игрока, затем ее развивает. Змейка останавливается, закручивается вокруг ведущего.

Правила игры

1. Играющие должны крепко держать друг друга за руки, чтобы змейка не разорвалась.

2. Точно повторять движения ведущего.
3. Ведущему не разрешается бегать быстро.

Указания к проведению

Играть в «Змейку» можно в любое время года на просторной площадке, лужайке, лесной опушке. Чем больше игроков, тем веселее проходит игра. Чтобы она проходила живо, надо придумывать интересные ситуации. Например, ведущий называет по имени последнего играющего, названный участник и стоящий рядом с ним останавливаются, поднимают руки, и ведущий проводит змейку в ворота.

Или: по сигналу ведущего участники разбегаются, затем восстанавливают змейку.

У медведя во бору

Один из играющих изображает медведя, а другие идут в бор за грибами и ягодами, поют:

У медведя на бору

Грибы-ягоды беру!

Медведь постыл

На печи застыл!

При этих словах медведь, до сих пор как будто дремавший, тихо ворочается, потягивается и как будто неохотно идет на детей, которые бегут от него. Медведь ловит кого-нибудь. Пойманный становится медведем, и игра продолжается.

Догони меня

Дети сидят на стульчиках, расставленных по одну сторону площадки. - Догоните меня, - говорит воспитатель и бежит к противоположной стороне площадки. Дети бегут за воспитателем и стараются его поймать. Все дети должны добежать до противоположного края площадки и окружить его. - Убегайте, догоню, - дети разбегаются по всей площадке, увёртываются, воспитатель ловит их. - Занимайте стульчики, - дети снова садятся на стулья. Игра продолжается 4-5 минут.

Догони мяч

Дети становятся у одной стороны площадки. Воспитатель стоит рядом, в руках у него корзина с мячами (количество мячей равно количеству детей). Воспитатель выбрасывает мячи из корзины в разные стороны, подальше от

детей. - Догони мяч, - после этих слов дети бегут за мячами, ловят их и кладут в корзину.

Самолёты

На площадке флажками отмечают несколько аэродромов. Играющие распределяются по аэродромам, они изображают лётчиков. По сигналу: - К полёту готовься! - дети заправляют самолёты (наклоняются), заводят мотор (кружат руками перед грудью), расправляют крылья (поднимают руки в стороны) и летят (разбегаются в разные стороны). - На посадку, - лётчики ведут самолёты и приземляются на свой аэродром.

Трамвай

Дети встают в шеренгу, одной рукой они держатся за шнур, он помогает сохранять дистанцию между детьми. На конце шнура привязан колокольчик. Последний - кондуктор, даёт сигнал колокольчиком и трамвай трогается. По указанию воспитателя трамвай то ускоряет, то замедляет ход.

Птички

Дети сидят по 5-6 человек в своём гнездышке. Скамейка, большой обруч, круг нарисованный на земле. - Полетели, - птички вылетают из гнезд за кормом, наклоняются, собирают червячков. - Домой, - птички возвращаются в своё гнездо.

Цветные автомобили

Дети сидят на стульях вдоль стен комнаты. Это автомобили, которые стоят в гараже. Каждый играющий держит в руках флажок, кольцо или картонный диск синего, жёлтого или красного цвета. У воспитателя в руках три флажка соответствующих цветов. воспитатель поднимает один, два или три флажка. Флажок поднят, автомобили этого цвета выезжают из гаражей (дети бегают по площадке). Флажок опущен, автомобили этого цвета возвращаются в гараж (дети садятся на стульчики).

В кладовой завелись мыши

Дети изображают мышей. Мышки сидят на стульчиках или скамьях по одну сторону площадки. Каждая в своей норке. На противоположной стороне площадки натянута верёвка на высоте 50-40 см. Это лаз в кладовую. Сбоку от играющих сидит кошка-воспитатель. Кошка засыпает, мыши бегут в кладовую, нагибаются и подлезают под верёвку. В кладовой мышки садятся на корточки и грызут сухари. Кошка внезапно просыпается и бежит гонять мышей. Мышки убегают и прячутся в своих норках. Кошка, разогнав всех мышей ложиться подремать на солнышке. Игра продолжается.

Воробушки и кот

Дети стоят на скамейке или на больших кубиках по одну сторону площадки - это крыша. В стороне сидит кот - воспитатель или кто-нибудь из детей. Кот спит. - Воробушки прилетели, - говорит воспитатель. Воробушки спрыгивают с крыши и разлетаются во все стороны. Но вот просыпается кот. Кричит: - Мяу- мяу, - и бежит ловить воробушков, которые должны спрятаться на крыше. Всех пойманных кот уводит в свой дом.

Карусель

Играющие становятся в круг. На земле лежит верёвка, образующая кольцо (концы верёвки связаны). Ребята поднимают её с земли и, держась за неё правой (или левой) рукой, ходят по кругу со словами:

Еле-еле, еле-еле

Завертелись карусели, а потом кругом,

А потом кругом-кругом,

Всё бегом-бегом-бегом.

Дети двигаются сначала медленно, а после слов «бегом» бегут. По команде ведущего «Поворот!» они быстро берут верёвку другой рукой и бегут в противоположную сторону.

Тише, тише, не спишите!

Карусель остановите.

Раз и два, раз и два,

Вот и кончилась игра!

Движение карусели постепенно замедляется и с последними словами прекращается. Играющие кладут верёвку на землю и разбегаются по площадке.

Подвижная игра

«Спящий кот»

Цель: развитие навыков в ходьбе, ловкости, внимания.

Ход игры: один играющий садится

на стул, стоящий на середине
комнаты (зала), изображая спящего кота.
Остальные дети – «мыши», «птички» -
тихо на носочках обходят его со всех
сторон. На сигнал ведущего «кот»
просыпается, ловит разбегающихся
«мышей» и «птичек».
Пойманный - становится «котом».

Подвижная игра

«Кошка и мыши»

Цель: развивать ловкость, быстроту, координацию движений.

Ход игры: играющие становятся в круг и берутся за руки. «Мышка» становится в круг, а «кошка» находится за кругом. Дети идут по кругу со словами:

Ходит Васька беленький,
Хвост у Васьки серенький,
Только мыши заскребут,
Чуткий Васька тут как тут.

С окончанием слов дети останавливаются, и в условном месте круга, двое детей (которых определил заранее педагог) опускают руки, оставляя проход – ворота. «Мышка», убегая от «кошки», может пробежать в ворота и подлезать под руки, стоящих в кругу. «Кошка» ловит «мышку», пробежать она может только в ворота.

Когда «кошка» поймает «мышку» - игра повторяется с другими водящими

Подвижная игра

(с бегом)

«Встречные перебежки»

Цель: приучать детей четко выполнять правила игры, действовать быстро, ловко. Воспитывать честность.

Ход игры: группа детей делится пополам. Играющие становятся, на противоположенных сторонах площадки, за линией, в шеренгу, не менее одного шага друг от друга. У каждой группы детей на руках ленточки одного

цвета – розовые и желтые. По сигналу воспитателя, дети с розовыми ленточками бегут на другую сторону площадки. Стоящие напротив дети, протягивают вперед ладошки и ждут, когда бегущие прикоснуться к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на противоположенную сторону площадки, останавливается за чертой, поворачивается и поднимает руку вверх. Игра продолжается.

Подвижные игры и упражнения

с прыжками

Поймай комара

Дети встают вокруг воспитателя на расстоянии вытянутых рук. В руках у воспитателя прут (длина 1-1,5 метра) с привязанным на шнуре комаром из бумаги или материи. Воспитатель кружит шнур (комара) немного выше голов ребят. Когда комар пролетает над головой, дети стараются подпрыгнуть и поймать комара.

Мой весёлый звонкий мяч

Воспитатель показывает детям как легко и высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой о землю. Затем просит детей попрыгать высоко, как мячики: - Мой весёлый, звонкий мяч, Ты куда пустился вскач? Красный, жёлтый, голубой, Не угнаться за тобой. - Сейчас догоню, - дети перестают прыгать и убегают от воспитателя, который ловит детей.

Подпрыгни до ладошки

Воспитатель подзывает к себе то одного, то другого ребёнка и предлагает ему подпрыгнуть повыше, так чтобы головой он достал до ладони воспитателя. Руку воспитатель держит на небольшом расстоянии от головы ребёнка.

Подвижные игры и упражнения

малой подвижности

Пойдём гулять

Дети сидят на стульях, расставленных по краям площадки. Воспитатель подходит к одному ребёнку и зовёт его с собой гулять. - Идём гулять, - ребёнок встаёт и идёт за воспитателем. Воспитатель подходит к следующему ребёнку и зовёт его гулять, он становится следом за первым. Воспитатель собирает змейку из 6-8 детей обходит с ними один-два раза площадку. -

Домой, домой, - после этих слов дети идут и садятся на свои места. Игра продолжается. Воспитатель подходит к другим ребятам.

Прокати мяч с горки

Дети играют по двое. Они скатывают мяч по наклонной доске или горке. Один катит мяч сверху, другой ловит снизу. Затем они меняются местами.

Змейка

Эй-ка, эй-ка,

Голубая змейка!

Объявись, покажись,

Колесом покрутись!

Воспитатель предлагает всем детям изобразить змейку. Дети кладут руки друг другу на плечи и медленно «змейкой» двигаются вперёд за педагогом. Перед детьми могут ставиться преграды (кубы, дуги и т.д.), которые змейка должна обогнуть, не опрокинув.

Хороводная игра Зайка

Дети становятся в круг, держась за руки. В центре круга стоит грустный зайка. Дети поют:

Зайка, зайка! Что с тобой?

Ты сидишь совсем больной.

Ты вставай, вставай, скачи!

Вот морковку получи! (2 раза)

Получи и попляши!

Все дети подходят к зайке и дают ему воображаемую морковку. Зайчик берёт морковку, делается весёлым и начинает плясать. А дети хлопают в ладоши. Потом выбирается другой зайка.

Хороводная игра Огуречик

Педагог выбирает Огуречика, который садится в центр круга. Дети вместе с педагогом ходят по кругу и поют:

Огуречик, огуречик,

Ты совсем как человечек.

Мы тебя кормили,

Мы тебя поили,

На ноги поставили, (подходят к огуречику и поднимают его)

Танцевать заставили.

Танцуй сколько хочешь,

Выбирай, кого захочешь.

Огуречик танцует, дети хлопают в ладоши. После танца Огуречик выбирает на своё место другого ребёнка, и игра продолжается.

Требования по техники безопасности во время занятий видами фитнеса.

Во время выполнения комплексов и упражнений классической аэробики существуют запрещенные движения:

- быстрые круговые движения головой и излишние наклоны головы вперед и назад;
- упражнения (махи ногами) в стойке на коленях с опорой на кисти;
- прогиб туловища в положении лёжа на животе с упором на кисти;
- подъём двух прямых ног из положения лёжа на спине;
- переход из положения лёжа в положение сидя с прямыми ногами;
- «глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90 градусов;
- наклоны вперёд, стоя на прямых ногах;
- прогиб туловища назад в положении стоя;
- вращательные движения коленями;
- работа с отягощениями на выпрямленных руках;
- резкие скручивания туловища («мельница»);

- движения с чрезмерной амплитудой;
- максимальные нагрузки и продолжительное изометрическое напряжение;
- шаг на платформу спиной вперед;
- спуск с платформы прыжком.

Словарь терминов

Аэробика - гимнастика под ритмичную музыку, которая помогает соблюдать ритм выполнения упражнений.

Балет - вид сценического искусства, в котором действия персонажей выражается через танцы и музыку.

Вальс - общее название бальных и народных танцев музыкального размера 3/4, исполняется преимущественно в закрытой позиции. Наиболее распространена фигура в вальсе - полный оборот в два такта с тремя шагами в каждом. общее название бальных танцев, исполняющихся в закрытой позиции.

Выносливость - способность человека сопротивляться действию повторных нагрузок;

Гибкость - способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой;

Гимнастика - вид спорта , включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и опорных прыжках.

Дыхание - совокупность процессов, обеспечивающих поступление в организм кислорода.

Здоровье - состояние живого организма , при котором организм способен полностью выполнять свои функции.

Здоровый образ жизни - образ жизни человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

Игры детские - вид активной деятельности детей, заключающийся обычно в воспроизведении ими окружающей жизни.

Организм - тело, обладающее совокупностью свойств , отличающих его от неживой материи.

Пи́ща - всё, что пригодно для еды и питья живыми организмами. Основное назначение пищи — быть источником энергии и «строительного материала» для организма.

Партерная гимнастика - слово партер произошло от французского *parterre* (по земле): слово *par* - по, а слово *terre* - земля. Под "партерной" гимнастикой понимают выполнение различного рода упражнений в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров.

Полька - быстрый, живой средневропейский **танец**, а также жанр **танцевальной** музыки. **Полька** появилась в середине XIX века в Богемии (современная Чехия), и с тех пор стала известным народным **танцем**.

Пульс (от лат. *pulsus* - удар, толчок) - колебания стенок кровеносных сосудов.

Режим дня — это заранее точно установленный, размеренный образ жизни.

Релаксация (от лат. *Relaxatio* - ослабление, расслабление) - глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Самоконтроль - Контроль над самим собой, над своей работой.

Танец - вид искусства, в котором художественный образ создается посредством ритмичных пластических движений и смены выразительных положений человеческого тела.

Сила - способность человека преодолевать за счёт мышечных усилий (сокращений) внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам.

Спортивная гимнастика - вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья: для женщин — на брусьях разной высоты, бревне, в опорных прыжках.

Стретчинг - это вид аэробики, представляющий собой комплекс упражнений на растягивание.

Фанк-аэробика (*Funk*) – для этого вида занятий характерна особая техника движений (пружинящая ходьба) и более свободная пластика рук, акцентируется танцевальность и эмоциональность движений.

Физическая культура - сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Физическое развитие - это процесс количественного и качественного изменения всех показателей организма человека в процессе его жизнедеятельности.

Фитнес (англ. **fitness**, от глагола "to fit" - соответствовать, быть в хорошей форме) - в более широком смысле - это общая физическая подготовленность организма человека.

Хоровод (хоро, коло, корогод, карагод, харагод) - древний народный круговой обрядовый танец и содержит в себе элементы драматического действия.

Художественная гимнастика - вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

Список литературы для педагогов.

1. Федерация Аэробики России «Фитнес аэробика» (методическое пособие)- К.Б.Н Лисицкая Т.С; К.П.Н. Сиднева Л.В. Москва,2003 г
2. Федеральное государственное учреждение «центр спортивной подготовки сборных команд России» -«ФИТНЕС-АЭРОБИКА» федерация фитнес-аэробики России. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей : детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва,2009.
3. Федерация аэробики России- «Питание и контроль массы тела на занятиях аэробики» С.Н. Ермолин, Л.В. Сиднева Москва,1999
4. Библиотека Учителя физической культуры « Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе» В.Н. Кузнецов, Г.А. Колодницкий . Гуманитарный издательский центр «Владос» Москва,2002
5. «Хореография в гимнастике » Т.С.Лисицкая «Физкультура и спорт» Москва, 1984
6. «АЭРОБИКА » том 1 теория и методика (федерация аэробики России) Т. С. Лисицкая , Л.В. Сиднева. Москва, 2002.
7. «АЭРОБИКА » том 2 частные методики (федерация аэробики России) Т. С. Лисицкая , Л.В. Сиднева. Москва, 2002.
8. Методические рекомендации по содержанию и методике обучения элементам оздоровительной аэробики (автор Вербина О.Ю.— президент Федерации фитнес-аэробики Чувашской Республики).
9. Программа «Физическая культура», 1-4 классы (авторы Петрова Т.А.,

- Копылов Ю.В., Петров С.С. «Начальная школа XXI века» М.: Издательский центр «Вентана-Граф», 2011),
10. Комплексная программа физического воспитания детей 1-11 классов (автор Лях В.И., Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2010).
 11. Стретчинг М. «Советский спорт» 1991г. Годик М.А.
 12. Федеральная целевая программа развития образования на 2011-2015 г. (в ред. Постановления Правительства РФ от 20.12.2011 г. № 1034)
 13. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
 14. Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
 15. Фитнес – аэробика. Правила соревнований на 2008-2009г.г. / Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса (FISAF). Общая редакция М.Ю Ростовцевой; пер. М.Ю. Ростовцева, С.В. Михеева – М: Федерация фитнес – аэробики России, 2008 – 26с
 16. Методические рекомендации по содержанию и методике обучения элементам оздоровительной аэробики (автор Вербина О.Ю. президент Федерации фитнес-аэробики Чувашской Республики).

