

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение города Бузулука
"Детский сад №20 комбинированного вида"

Принята
на заседании педагогического совета
От «17» февраля 2021г. протокол № 1

Утверждаю
Заведующего МДОБУ
«Детский сад № 20»
Шестакова А.В

«Ритмическая мозаика»
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
(фитнес – аэробика с элементами стретчинга)
(Новая редакция)

Возраст детей – 6-7 лет.

Срок реализации программы - 1 год

Авторы - составители:
Попова М.Л, воспитатель
МДОБУ «Детский сад № 20»

Бузулук, 2021

Содержание

| | | |
|------------|---|-----------|
| I | Целевой раздел..... | 3 |
| | Пояснительная записка..... | 3 |
| 1.1 | Направленность программы..... | 3 |
| 1.2 | Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы..... | 3 |
| 1.3 | Цель и задачи программы..... | 4 |
| 1.4 | Отличительные особенности программы..... | 4 |
| 1.5 | Возрастные и индивидуальные особенности детей..... | 4 |
| 1.6 | Объем и срок освоение программы..... | 5 |
| 1.7 | Форма обучения..... | 5 |
| 1.8 | Особенности организации образовательного процесса..... | 5 |
| 1.9 | Режим занятий..... | 5 |
| 1.10 | Планируемые результаты освоения Программы..... | 5 |
| 1.11 | Формы проведения итогов реализации программы..... | 5 |
| II | Содержательный раздел..... | 6 |
| 2.1 | Учебный план..... | 6 |
| 2.2 | Учебно-тематический план..... | 6 |
| III | Организационный раздел..... | 10 |
| 3.1 | Календарный учебный график..... | 10 |
| 3.2 | Условия реализации программы..... | 10 |
| 3.3 | Методические материалы..... | 10 |
| IV | Список использованной литературы..... | 14 |
| | Приложение | |

I Целевой раздел

Пояснительная записка

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Из-за этого увеличивается статичная нагрузка на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, искривление позвоночника, рост заболеваемости.

Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни и, прежде всего, условиями жизни в детском саду. Именно на дошкольные годы приходится период интенсивного развития организма.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различным рода заболеваниям. Ежегодные результаты мониторинга показывают, что у большинства детей западают такие физические качества как гибкость, координация. Так же происходит увеличение количества детей, ведущих малоподвижный образ жизни, и детей с нарушением осанки.

В этой связи актуальной становится проблема поиска дополнительных эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличение двигательной активности, как мощного фактора развития человека.

С целью укрепления здоровья и профилактики различных заболеваний у детей, разработана данная программа. Она состоит из ряда комплексов упражнений фитнес - аэробикой с элементами стретчинга, разработанных соответственно возрасту детей.

1.1 Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Ритмическая мозаика»:

- по содержанию является физкультурно-спортивной;
- по функциональному назначению – досуговой;
- по форме организации – кружковой;
- по времени реализации – четырехгодичной.

1.2 Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность образовательной программы

Новизна заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии, танцевальная аэробика, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Актуальность

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является на данный момент самой актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок, поэтому необходимо формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям по физической культуре.

Программа «Ритмическая мозаика» - это комплексы упражнений оздоровительного танца, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата содействующие оздоровлению различных функций и систем организма.

Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм.

1.3 Цель и задачи дополнительной образовательной программы

Цель: развитие физических возможностей и двигательного потенциала детей в процессе занятий фитнес-аэробикой с элементами стретчинга.

Задачи:

1. Познакомить детей с новыми видами спорта: фитнес-аэробикой и стретчингом.
2. Упражнять детей в выполнении базовых элементов фитнес-аэробики и стретчинга.
3. Учить соблюдать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.
4. Формировать умение выполнять упражнения фитнес-аэробики и стретчинга.
5. Воспитывать интерес к самостоятельным занятиям фитнес-аэробикой и стретчингом.

1.4 Отличительные особенности дополнительной образовательной программы

Основная направленность программы «Ритмическая мозаика» - психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного («музыкального») инструмента.

Ориентация не только на развитие детей, но и на совершенствование профессионализма самого педагога в области ритмопластических движений, выявление индивидуального стиля деятельности и в связи с этим коррекция содержания работы «на себя», «на себя во взаимодействии с детьми» - *первая отличительная особенность* данной программы.

Вторая особенность – это использование в качестве музыкального сопровождения, как правило, целостных произведений. Целостный музыкальный образ передается разнообразными пластическими средствами, требующими как свободного владения телом, так и тонкого музыкального слуха, богатого воображения и фантазии, более глубокого постижения содержания музыки.

Третья особенность данной программы - это акцентирование внимания не столько на внешней стороне обучения детей музыкально – ритмическим движениям (то есть формировании двигательных умений), сколько на анализе тех внутренних процессов, которые являются регулирующей основой движения под музыку. Это, прежде всего сенсорные, мыслительные, эмоциональные процессы, а также их подвижность. Движение является как бы видимый айсбергом глубинных психических процессов, и по двигательной реакции под музыку можно: с достаточной степенью достоверности провести диагностику как музыкального, так и психомоторного развития ребенка.

Другими словами, данная программа является музыкально-ритмическим психотренингом для детей и педагогов, развивающим внимание, волю, память подвижность и гибкость мыслительных процессов, направленным также на развитие музыкальности и эмоциональности, творческого воображения, фантазии, способности к импровизации в движении под музыку, что требует свободного и осознанного владения телом.

1.5 Возрастные и индивидуальные особенности детей

двигательная активность в этом возвратном периоде не наблюдается увеличения количественных показателей, движения становиться более целенаправленными, осмыслившими, мотивированными и управляемыми;

в игровой деятельности дети могут создавать сюжет совместной и индивидуальной игры, используя и комбинируя знания, полученные из разных источников.

Индивидуальными особенностями детей, осваивающими Программу, являются потребность в занятиях аэробикой, интерес к двигательной деятельности и желание заниматься данными видами спорта.

1.6 Объем и срок освоения программы

Данная программа рассчитана на 1 год обучения, 38 часов в год, из расчета 1 раза в неделю.

1.7 Форма обучения - очная

1.8 Особенности организации образовательного процесса

Формы организации образовательной деятельности

фронтальная;

в парах;

групповая;

индивидуально-групповая.

Формы занятий по типу:

комбинированное;

игровое;

тренировочное.

1.9 Режим занятий

Время, отведенное на обучение, составляет 38 часов в год, из расчета 1 раза в неделю продолжительностью 25 минут.

1.10 Планируемые результаты освоения Программы

Ребенок:

- выполняет упражнения фитнес-аэробикой;
- выполняет акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполняет упражнения на растяжку (шпагат, «кобра», «бабочка» и т.д.); владеет игровым стретчингом;
- выполняет упражнения силового характера (подтягивание на перекладине, подъем ног на перекладине, отжимания, и т.д.);
 - имеет хорошие физические качества: координацию движений, силу, выносливость, гибкость. Следит за правильной осанкой;
 - имеет устойчивый интерес к физической культуре и здоровому образу жизни.

1.11Формы подведения итогов реализации Программы

1. Участие в спартакиадах, соревнованиях.
2. Показательные выступления для родителей.

II Содержательный раздел

2.1 Учебный план

| № п/п | Наименование темы | Количество часов |
|------------------|--|-----------------------------|
| | Аэробика | 7 |
| | Силовые упражнения | 2 |
| | Акробатические упражнения | 8 |
| | Стретчинг | 10 |
| | Релаксация | 3 |
| | Упражнения на фитболах | 5 |
| | Подвижные и целенаправленные игры | 5 |
| | Приемы массажа и самомассажа | 1 |
| | Суставная гимнастика | 1 |
| | Упражнения с мячом | 2 |
| | Упражнения на равновесия | 1 |
| | Игровые упражнения направленные на профилактику плоскостопия | 2 |
| | Итоговые учебные занятия | 1 |

2.2 Учебно-тематический план

| № п/п | Направления | Виды деятельности | Основные задачи |
|------------------|--------------------|---|---|
| № п/п | Направления | Виды деятельности | Основные задачи |
| | Аэробика | <p>Базовые шаги классической аэробики:</p> <p>Marching – ходьба на месте;</p> <p>Walking – ходьба в различных направлениях, вперед – назад, по кругу, по диагонали;</p> <p>Knee (колено) – выполняется на 2 счета. 1 – понять правое колено, 3 – вернуть на место. То же с левой.</p> <p>Kick (кик или удар ногой) – может выполняться как с места так и с продвижением в каком либо направлении;</p> <p>Openstep (открыть стопу) – выполняется в любом направлении на два счета. 1- шаг правой, 2- «точка» левой ногой, то есть ставим на носок;</p> <p>Grapwine («перекрестный шаг») – выполняется на 4 счета. 1 – шаг правой в сторону, 2 – левая скрестно, 3 – шаг правой в том же направлении, 4 – приставить левую;</p> <p>StepTouch (приставной шаг) – выполняется на 2 счета. 1 – шаг правой, 2- приставить левую. То</p> | Укреплять деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы. |

| | | | |
|--|---------------------------|---|--|
| | | <p>же с левой; Joging – вариант бега трусцой; Doublesteptouch – двойное движение в сторону приставными шагами. Mambo – вариация танцевального шага мамбо, выполняется на 4 счета; V – step – 4 счета. 1 – шаг правой в сторону, 2 – то же с левой, 3 – шаг назад правой, 4 – приставляем левую. Может выполняться как вперед, так и назад; Legback – поднимание прямой ноги назад, на 4 счета. 1 – шаг правой, 2 – поднять левую, 3 – вернуться назад с левой, 4 – приставить правую; Legside – то же самое, только в сторону; Jumpingjack, Hampelmann - прыжок ноги врозь – ноги вместе; Step-curl - этот шаг представляет собой захлест; Step-plie-приседание;</p> | |
| | Силовые упражнения | <p>Подтягивание на турнике; отжимания; подъем ног лежа и на турнике; подъем корпуса лежа на животе и на спине; «велосипед»; «уголок»; выпрыгивания на месте и с продвижением вперед; «крокодильчики»-ходьба на руках; «паучки»-ходьба на руках и ногах животом вверх; прыжки в полуприседе; приседания;</p> | <p>Развить у ребенка силовые, скоростно-силовые качества, выносливость, поддержать здоровую массу тела и улучшить плотность костей. Укреплять мышцы брюшного пресса и спины; нижние и верхние конечности; Повышение метаболизма; Сохранение нормального веса; Повышение чувства собственного достоинства и самооценки у ребенка.</p> |
| | Акробатические упражнения | <p>кувырки вперед, в сторону, назад – «Колобок»; стойка на лопатках «березка»; «мостик» из и.п. - стоя; шпагат поперечный, продольный; прыжки на батуте; «ласточка».</p> | <p>Развивать ловкость, координацию, решительность, быстроту реакции, ориентацию в пространстве и тренированный вестибулярный аппарат.</p> |
| | Стретчинг | <p>«Черепашка», «бабочка», «собачка», «вафелька», «медуза», «самолет», «горка», «кошечка», «верблюд», «лягушка», «смешной клоун», «лодочка», «корзинка», «жеребенок», «кольцо», «тигр», «ручеек»,</p> | <p>Увеличить подвижность суставов; мышцы становятся более эластичными и гибкими; повышается общая двигательная активность; упражнения направлены на формирование</p> |

| | | | |
|--|-----------------------------------|---|---|
| | | <p>«кустик», «скамейка», «деревце», «лошадка», «волк», «звездочка», «поза воина», «домик», «дуб», «ракета», «пушка», «солнышко», «качели», «месяц», «стрела», «волна», «лебедь», «тигр», «бабочка расправляет крылья», «бабочка полетела», «пенек», «кузнецик», «неваляшка», «слоник», «страус», «сорванный цветок», «змея», «коробочка», «рыбка», «саранча», «гора», «павлин», «матрешка», «крылья», «сундучок», «экскаватор», «каракатица», «большая ель», «елка», «маленькая елочка», «жираф», «щапля машет крыльями», «окошко», «журавль».</p> <p>Стрейчинг в паре: «лодочка», «вафелька», «близнецы»</p> | правильной осанки; воспитываются выносливость и старательность. |
| | Релаксация | <p>«Раскачивающееся дерево», «холод-но-жарко», «лимон», «я на солнышке лежу», «на море», «медузы», «отдых».</p> | Снять состояние напряжения или усталости. |
| | Упражнения на фитболах | <p>Аэробика сидя на мяче: «Воробыиная дискотека», «Часики», «Дождик», «Солнца лучик золотой», «Ладушки», «Старуха Шапокляк», «Семь нот».</p> <p>Силовые упражнения: «Замок», «месяц», «бабочка»(с гантелями), «аист», «рыбка», «рак», «носорог», «муравей», «лисички», «колечко», «горка», «мостик», «ящерица», «змея», «книга», «качели», «куница», «стрекоза», «елочка» (с гантелями), «гусеница», «паучок», «орешек», «улитка», «птица».</p> | <p>укреплять мышцы рук и плечевого пояса; мышцы брюшного пресса; мышцы спины и таза; мышцы ног и свода стопы;</p> <p>Увеличения гибкости и подвижности в суставах;</p> <p>Развить функцию равновесия и вестибулярного аппарата;</p> <p>Формировать правильную осанку;</p> <p>Развивать ловкость и координацию движений;</p> <p>Развивать танцевальность и музыкальность;</p> <p>- для расслабления и релаксации, как средство профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).</p> |
| | Подвижные и целенаправленные игры | <p>«Тачанка»; «Китайские пятнашки»; «Кошка-мостик»; «Рисование карандашом»; «Лягушки и цапли», «Обезьяны и капитаны», «Звездочка».</p> | |

**Содержание программы на летний период обучения
(с июня по август)**

| Раздел | | |
|--|---|--|
| | Название | Цель |
| Суставная гимнастика | «Модница» «Рыба – пила», | Развивать гибкость суставов. Укреплять мышцы спины и профилактика лордоза. |
| Акробатические упражнения и упражнения на равновесие | Кувырки вперед, в сторону, назад – «Колобок»; стойка на лопатках «березка»; «мостик» из и.п.стоя шпагат поперечный, продольный; прыжки на батуте; «ласточка», «Колесо». Стоя на одной ноге. Другая нога «рисует» в воздухе первые 5 букв алфавита. (и правой и левой ногой) | Развивать координацию движений, гибкость, ориентацию в пространстве укреплять все группы мышц вестибулярный аппарат. Способствовать укреплению иммунитета. |
| Упражнения игрового стретчинга | «Кручу-кручу», «Березка», «шпага-ты» (продольн., поперечный, из разных и.п.), наклон назад из и.п. стоя на коленях, «Вол-на» | Укрепить мышцы брюшного пресса. Увеличить подвижность суставов и связок. |
| Упражнения на расслабление | «Дельфин», «Чебурашка», «Мягкие облака», | Вытяжение мышц позвоночника, формирование осанки. Расслабление мышц и восстановление дыхания. |
| Упражнения с мячом | «Ладушки» на фитболах. «Жонглирование мячом». | Развивать ловкость, координацию движений. |
| Силовые упражнения | Вис на турнике, лазанье на руках, подтягивания, приседания, отжимания, пресс | Развить мышечную силу ног, рук, спины, живота. Развивать двигательную Активность, координацию движений. |
| Игровые упражнения, направленные на профилактику плоскостопия | «Сложи фигуру», «Башенка», «Соберём урожай», «Рисуем подарок другу», «Снежки», «Эстафета с палочкой», «Чарли Чаплин». | Укреплять и повышать тонус мышц свода стопы. |
| Приемы массажа и самомассажа | «Игромассаж» - сустава. | Обучать приемам поглаживания и растирания отдельно каждого пальчика, тыльной стороны ладони, лучезапястного сустава. |
| Упражнения на фитболах. | «Марыся», «Цапля» | Укреплять свод стопы и профилактика плоскостопия. Формировать правильную осанку и статическую выносливость мышц туловища. |
| Подвижные и целенаправленные игры. | «Ловишка с мячом», «Целься вернее», «Сбей грушу», «Полоса препятствий», «Спортивные догонялки со шпагатами» | Развивать двигательную активность, ловкость, спортивный азарт. Развивать глазомер, гибкость, силу. |

III Организационный раздел

3.1 Календарный учебный график

Образовательный период осуществляется с 15 сентября по 31 мая. Количество полных недель на реализацию программы дополнительного образования составляет 38 недель.

Качество и продолжительность совместной деятельности соответствует статьям СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

| Содержание | Возрастные группы |
|--|-----------------------|
| | старшие |
| Количество групп | 2 |
| Начало учебного года | 15.09.2020 |
| Окончание учебного года | 31.05.2021 |
| Период каникул | 31.12.2020-11.01.2021 |
| Продолжительность учебного года | 38 недель |
| Количество занятий по детскому фитнесу в неделю | 2 |
| Длительность занятия по детскому фитнесу | 25 минут |
| Объем недельной дополнительной образовательной нагрузки по фитнесу | 25 минут |

3.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Материальная база:

1. Музыкально-спортивный зал
2. Коврики
3. Мячи
4. Обручи
5. Скакалки
6. Фитболы
7. Скамейки

Фонотека:

1. Музыкальные диски
2. Видеодиски

Форма: спортивная одежда - футболка, майка, шорты, кеды, чешки

Организация развивающей предметно-пространственной среды.

Для реализации данной программы в дошкольном учреждении созданы условия:

- на участке Учреждения имеется спортивная площадка с необходимым оборудованием (рукоходы, беговая дорожка, прыжковая яма);
- спортивный зал оборудован физкультурным инвентарем.

3.3 Методические материалы

Реализация программы предполагает освоение личностно - ориентированных технологий обучения и воспитания: технологии мастерских, технологий разно уровневого обучения.

Дидактический материал, используемый в ходе работы по программе, представляет собой следующее:

- тематические подборки иллюстраций, фотографий,
- методическая литература,
- разработки занятий,
- аудиоматериалы,
- видеоматериалы на DVD,

- сценарии отчетных концертов,
- различные атрибуты (скакалки, ленты, зонты, веера, цветы, веночки, музыкальные инструменты), необходимые для постановки сюжетных танцев.

Формы работы: занятия, игры, праздники, дни здоровья, консультации родителей, подготовка спортивно-танцевальных постановок.

Типы занятий: сюжетные, игровые, с предметами, танцевальные, коррекционные.

Формы занятий: групповые.

Методы работы с детьми:

-игровой метод (драматизация, театрализация, игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально-ритмическая гимнастика);

-метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;

-метод звуковых и пространственных ориентиров;

-метод наглядно-слухового показа;

-метод активной импровизации;

-метод коммуникативного соревнования;

-метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

Содержание программы включает выполнение следующих модулей:

1. Игровой стретчинг

2. Фитбол-гимнастика

3. Оздоровительная гимнастика

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

Тематическая

Индивидуальная

Круговая тренировка

Подвижные игры

Интегрированная деятельность

Сюрпризные моменты

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

Показательные выступления

Структура занятий

1. Подготовительная (разминочная) часть – 5-7 минут. Упражнения на подготовку организма детей к выполнению упражнений основной части занятия;

2. Основная часть (15-20 минут).

3. Заключительная часть (5-7 минут). Постепенное снижение нагрузки, упражнения на расслабление.

Особенности проведения занятий по игровому стретчингу

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.

Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее

соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Особенности проведения занятий фитбол-гимнастикой

Учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол-гимнастики, которые представлены: «Фитбол-ритмикой», «Фитбол-атлетикой», «Фитбол-коррекцией», «Фитбол-игрой».

Упражнения раздела «**Фитбол-ритмика**» являются основой для развития чувства ритма, способствуют свободному, красивому и координированному выполнению занимающимися движений под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы. Обретая свободу движений, ребенок может самореализовываться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «**Фитбол-атлетика**» (**фитбол-упражнения**) имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп(рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

Раздел «**Фитбол-коррекция**» состоит из упражнений коррекционно-профилактической 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. В этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

Раздел «**Фитбол-игра**» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение сюжетных занятий. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу. Благодаря использованию упражнений этого раздела расширяются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощенности и свободного самовыражения.

Все упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение и, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность.

Особенности проведения занятий степ-аэробикой

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

Раздел «**Строевые упражнения**» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

Раздел «**Базовые шаги**» направлен на формирование у занимающихся базовых движений. В раздел входят базовые шаги на степ-платформе, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции,.

Раздел «**Акробатические упражнения**» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.

Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

Раздел «**Дыхательная гимнастика**» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики

Раздел «**Игровой самомассаж**» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

IV Список используемой литературы

1. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
2. Степаненкова Э.Я. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР. ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. –М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
3. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. -М.: ТЦ Сфера, 2013.
5. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. –М.: Айрис-пресс, 2007.
6. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. –Волгоград: Учитель, 2011.
7. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. –Волгоград: Учитель, 2009.
8. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
9. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.-Ростов н/Д: Феникс, 2010.
10. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.-М.: ТЦ Сфера, 2014.
11. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. -М.: ТЦ Сфера, 2012.
12. Николаева Н.И. Школа мяча. –СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
13. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. -М.: ТЦ Сфера, 2012.
14. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. –СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
15. Диченкова А.М. Страна пальчиковых игр. -Ростов н/Д: Феникс, 2012.
16. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. .-Ростов н/Д: Феникс, 2010.
17. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. –СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.
18. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. –М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2010.
19. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.
20. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. –М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
21. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.