

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 61»

Принято
Заседание педагогического совета
Протокол № 1
«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад № 61»
И. В. Кузьмина
Приказ № 19/4
от «30» августа 2024 г.



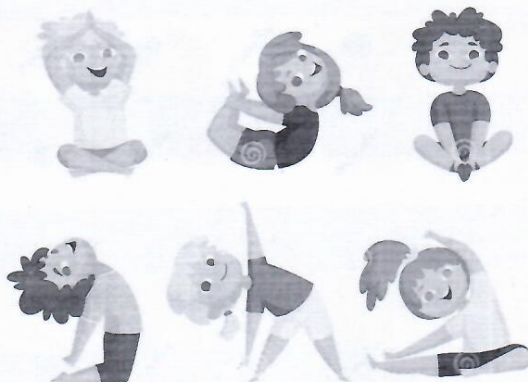
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности

«Детская аэробика»

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель
Николаева А. Н.
педагог дополнительного образования



Ярославль

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 61»

Принято
Заседание педагогического совета
Протокол № 1
«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад № 61»
_____ И. В. Кузьмина
Приказ № 19/4
от «30» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности**

«Детская аэробика»

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Николаева А. Н.,
педагог дополнительного образования



Ярославль

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка.....	3
II. Учебно-тематический план.....	7
III. Содержание учебно-тематических курсов.....	8
IV. Обеспечение программы.....	10
V. Список рекомендуемой литературы.....	11
VI. Приложения.....	12

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Направленность

Данная дополнительная образовательная программа имеет художественно-эстетическую направленность.

Актуальность

Введение дошкольного обучения в школах раннего развития, резко возросшее внимание к телевидению, компьютерным играм и многое другое способствуют ограничению двигательной активности детей. А это в свою очередь ведет к отставанию современных детей в физическом развитии, и как следствие, к появлению различных заболеваний. Поэтому все больше становятся актуальными программы занятий, предполагающие в основе своей движения всех частей тела. В свете здоровьесберегающих тенденций в области современного образования одним из наиболее простых способов поддержания физического состояния ребенка является аэробика (или ритмическая гимнастика).

Новизна

Программа построена на синтезе упражнений детской аэробики и ритмики, что позволяет в ходе освоения программы развивать физические и творческие качества дошкольника.

Цель. Задачи.

Цель данного курса заключается в содействии всестороннему развитию личности ребенка, выявлении и развитии его творческого потенциала, в формировании элементарных представлений о танце и сохранении здоровья детей.

Данная цель достигается путем решения ряда задач.

Задачи программы:

Укрепление здоровья:

- 1) Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата.
- 2) Формировать правильную осанку.
- 3) Содействовать профилактике плоскостопия.
- 4) Содействовать развитию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой системы организма.

Совершенствование психомоторных способностей дошкольника:

- 1) Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности.
- 2) Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, умения согласовывать движения с музыкой, пространственных представлений.
- 3) Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

Развитие эмоционально-личностной и познавательной сферы психики ребенка:

- 1) Развивать умение эмоционального выражения в движениях танца.
- 2) Развивать чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.
- 3) Развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор.

Отличительные особенности программы

Курс содержит в себе следующие виды работы. Во-первых, это выполнение общеразвивающих движений аэробики под музыкальные ритмы. Во-вторых, это упражнения расслабляющего характера. В-третьих, это игры, этюды, развивающие эмоционально-личностную сферу детей. В-четвертых, это танцевальные движения, пространственные перестроения и актерская игра в массовых танцах для мероприятий с родителями.

Аэробика уникальна. Не случайно она получила такое массовое распространение во всем мире. Здесь и темп, и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов. Ее основа – экспериментально созданные комплексы целенаправленных физических упражнений и система занятий в целом – сочетается в ней с элементами игры, музыкальным сопровождением, т.е. всем тем, что особенно привлекательно для детей.

В процессе занятий аэробикой повышается работоспособность ребенка. Она развивает бодрость духа, жизнерадостность, находчивость и самостоятельность. Дети становятся ловкими, изящными, координированными и свободными в движениях.

Аэробика придает естественную уверенность и непринужденность, в значительной мере обусловленную созданием власти над движениями своего тела в пространстве. Главный же результат занятий аэробикой – воспитание строгой внутренней дисциплины, что достигается не интенсивной утомительной работой, а радостной для ребенка деятельностью, отвечающей природным склонностям его к ритму, движению, красоте. Таким образом, аэробика играет огромную роль в деле общего воспитания детей.

Данная программа содержит три вида общеразвивающих движений аэробики:

- 1) Упражнения подготовительной части (разминки)
- 2) Упражнения интенсивной (аэробной) части (и.п. – стоя)
- 3) Упражнения интенсивной части (упражнения в партере)

Упражнения расслабляющего характера необходимы для реализации принципа чередования нагрузки. Они направлены на обучение детей элементам саморасслабления. Упражнения расслабляющего характера подразделяются на:

- 1) упражнения психомышечной тренировки (Все мышцы делятся на пять групп: мышцы рук, ног, туловища, шеи и лица. Внимание ребенка привлекается к каждой группе мышц отдельно и последовательно)
- 2) упражнения на снятие напряжения в какой-нибудь одной группе мышц.

Психофизический покой, достигаемый в результате этих упражнений, восстанавливает силы ребенка.

Игры, этюды, развивающие эмоционально-личностную сферу детей направлены на развитие у детей умения выражать различные эмоциональные состояния, которое является важнейшим фактором развития артистичности ребенка, и различных психических функций (внимание, память и др.). Они включают в себя:

- 1) Этюды на выразительность жеста.
- 2) Этюды на выражение основных эмоций:
 - a) Этюды на выражение внимания, интереса, сосредоточения
 - b) Этюды на выражение удивления
 - c) Этюды на выражение удовольствия и радости
 - d) Этюды на выражение страдания и печали
 - e) Этюды на выражение отвращения и презрения (в группах «Почемучки» и «Знайки»)
 - f) Этюды на выражение гнева
 - g) Этюды на выражение страха
 - h) Этюды на выражение вины и стыда
- 3) Игры на развитие внимания, памяти, сопротивление двигательному автоматизму.

Танец – всегда король на празднике, поэтому ребенку важно комфортно себя чувствовать в подобных условиях. Массовые танцы для мероприятий с родителями включают в себя:

- 1) танцевальные движения,
- 2) пространственные построения и перестроения,

3) актерскую игру.

Танцевальные движения в дошкольном возрасте – это, в первую очередь, танцевальные шаги, различные виды бега, которые отрабатываются в процессе подготовительной и аэробной частей комплекса упражнений аэробики. Простейшие связки с хлопками и приседаниями в сочетании с видами бега и шага даются при изучении этюдов и включаются в последующие занятия до момента отработки.

Умения в пространственных построениях и перестроениях тренируются в специальных подвижных играх.

Актерская игра в танце является результатом изучения этюдов на выражение основных эмоций. В массовом номере используются сразу несколько эмоциональных состояний, которые необходимо продемонстрировать детям согласно сюжету.

На протяжении изучения всего курса осуществляется контроль за формированием у детей правильной осанки, представлений и навыков постановки простейших положений рук, и позиций, и положений ног.

Сроки реализации.

Программа предполагает двухлетний цикл обучения с учетом возрастных особенностей детей каждого года обучения:

- первый год – 5 - 6 лет;
- второй год – 6 – 7 лет.

Программа рассчитана на 72 занятия по 30 мин. в каждый год обучения.

Методические приемы, формы, режим занятий

Во время разучивания музыкально-ритмических заданий важно использовать различные **методические приемы**, учитывая возрастные особенности детей. В первую очередь, это **наглядность**, т. е. педагог сам показывает детям то, что им необходимо сделать.

Перед слушанием музыки или в процессе разучивания игры, пляски широко применяется **художественное слово**: беседа, пояснение, стихотворный текст. «Сила умного и увлекательного слова заключается в том, что оно способно настроить любую аудиторию на нужную эмоциональную волну...» (Кабалевский Д.Б.).

Большое внимание уделяется подготовительным **упражнениям** и **этюдам**. Их задача – дать детям необходимые двигательные и эмоционально-личностные навыки. Музыкально-ритмические упражнения помогают ребенку научиться владеть своим телом, координировать движения, согласовывая их с движениями других детей. Этюды на выразительность жеста и выражение основных эмоций помогают ребенку научиться владеть выразительными движениями, т. е. своей мимикой, пантомимикой и жестами, что делает ребенка более артистичным в танце.

Форма занятий ритмической гимнастикой является **коллективной**, что отвечает особенностям детского возраста. Для дошкольников групповое занятие является прямым продолжением игры. Дети этого возраста стремятся быть вместе и, не стесняясь, выполняют любые движения на виду у других. Им свойственно подражание, стремление «делать все как взрослые» или «как другие дети» и потому усвоение движений, даже сложных по координации, происходит у дошкольников легко. И девочки, и мальчики выполняют движения игрового характера вслед за ведущим легко и радостно.

Особенности работы в каждой группе (возрастные особенности детей)

1 год обучения (5 - 6 лет)

Двигательно-моторная сфера развития:

Высокая чувствительность к физическому дискомфорту. Сформированы крупные скоординированные движения рук и ног. Совершенствуется развитие тонкой моторики и зрительно-двигательной координации. Осваивает простейшее конструирование по образцу.

Интеллектуальная сфера развития:

Объект познания – предметы «здесь и теперь» и то, что «где-то там». Способ познания – экспериментирование, рассказы взрослых. Условия успешности – развитая речь, кругозор взрослого

и достаточное познавательное общение с ним. Способ передачи информации – рассказ, показ. Совершенствование восприятия: переход от внешних действий восприятия к зрительному соотношению. Внимание произвольное, неустойчивое, быстро отвлекается, не может распределять внимание на два дела одновременно. Память произвольная, преобладает эмоционально-образная. Мышление наглядно-образное; решают многие проблемные ситуации на основе представлений. Воображение произвольное, проявляется в игре, возможно без опоры на предметы.

Коммуникативная сфера развития:

Взрослый интересен как источник информации. Общение внеситуативно-деловое, познавательное. Сверстник интересен как партнер по сюжетной игре. Появляются игровая ситуация и ролевой диалог. Игра от партнерской (со взрослым) и индивидуальной (с игрушками) переходит в коллективную со сверстниками.

Эмоционально-личностная сфера развития:

«Мирный» возраст со взрослыми и детьми. Правильного мнения о себе еще нет, приписывает себе положительные качества. Развивается осознание себя как мальчика или девочки. Игры определяются полом ребенка. Эмоции произвольные, ситуативные, начинают приобретать большую устойчивость.

2 год обучения (6 – 7 лет)

Двигательно-моторная сфера развития:

Меньшая чувствительность к физическому дискомфорту. Совершенствуется развитие тонкой моторики и зрительно-двигательной координации. Хорошо конструирует.

Интеллектуальная сфера развития:

Объект познания – явления и события окружающего мира. Способ познания – представления по рассказам взрослых. Условия успешности – максимальная опора на наглядность, развитая речь, отсутствие монотонности. Способ передачи информации – рассказ, показ. Восприятие через зрительное сопоставление. Переход от использования внешних сенсорных эталонов к усвоенным представлениям. Овладевает пространственными представлениями по отношению к себе. Внимание произвольное; если деятельность интересная, может заниматься продолжительное время; может распределять внимание на два дела одновременно, если одно освоено, простое. Память произвольная, преобладает эмоционально-образная. При специальном обучении становится возможным смысловое запоминание. Мышление наглядно-образное; усваивают операции обобщения, классификации, выделения существенных признаков. Воображение произвольное, становится более ярким, оригинальным, проявляется в сюжетно-ролевых играх.

Коммуникативная сфера развития:

Взрослый интересен как партнер по сугубо индивидуальному общению. Общение внеситуативно-личностное. Сверстник интересен как партнер по сюжетной игре. Высока потребность в общении со сверстниками, в принятии и в признании с их стороны. Сюжетно-ролевая игра, развернутый во времени сюжет. Игра в стабильной игровой компании, может быть растянута во времени на несколько дней.

Эмоционально-личностная сфера развития:

«Мирный» возраст, учится сравнивать себя с другими. Происходит осознание половой идентичности. Эмоции более уравновешены. Появляются устойчивые чувства и отношения ко взрослым.

Контроль результатов образовательной деятельности осуществляется следующим образом. В рамках традиции реализации курса итогом обучения является проведение открытых занятий и выступления с концертными номерами на праздниках для родителей.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

СВОДНАЯ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКАЯ ТАБЛИЦА ОБЪЕДИНЕНИЯ «Ритмика. Танцы»

1	Вводный , инструктаж по технике безопасности.	4	2	2
2.	Упражнения разминочного этапа	16	6	10
2.1.	Разминка игровая	3	1,5	1,5
2.2.	Упражнения в par terre	6	1	5
2.3.	Танцевальные шаги	4	1,5	2,5
2.4.	Игровая разминка	3	1,5	1,5
3.	Творческие задания	19	7	12
3.1.	Развитие эмоций	7	3	4
3.2.	Массовые номера	12	4	8
4.	Игровые задания	11	4	7
4.1.	Игры на закрепление пространственных перестроений	4	1,5	2,5
4.2.	Игры на развитие внимания	4	1,5	2,5
4.3.	Игры на преодоление двигательного автоматизма	3	1	2
5.	Закрепление пройденного материала	8	4	4
6.	Резерв	2	1	1

№	Группа		1 год	2 год
	Наименование блока			
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности		2	2
2	Упражнения разминочного этапа		16	16
3	Творческие задания.		19	20
4	Игры.		11	10
5	Повторение.		16	16
6	Закрепление пройденного материала.		8	8
	Итого		72	72

III. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА В ГРУППЕ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование блока	Содержание
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	<p><i>Цель:</i> настроить детей на обучение в данном объединении и обезопасить присутствие детей на занятии, предупредить травматизм.</p> <p>Данная тема изучается на первом занятии.</p> <p>1. Вводное занятие предполагает знакомство детей с предметом, которым они будут заниматься в течение года. Дается понятие аэробики (это упражнения для мышц шеи, рук, туловища, ног, чтобы они были сильными и красивыми и чтобы мы были сильными и красивыми). Изучается жест приветствия. Также дети знакомятся с комплексом простейших упражнений, на которых в дальнейшем будет строиться разминочный этап.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности проводится в форме беседы. Она подразумевает формулировку педагогом правил поведения в кабинете, в котором присутствует серьезная аппаратура и музыкальные инструменты. Здесь же уточняются правила поведения в учебном процессе в целом (т.е. вопросы дисциплины).</p> <p>Детям предлагается набор карточек с рисунками, на которых изображено то, что делать на занятии можно и что нельзя. И дается объяснение к каждому рисунку. Закрепление: дети играют в игру «Если можно, то танцуй» (Стоят в центре зала. Звучит музыка. Педагог озвучивает действия. Если озвучены запрещенные на занятии действия, дети должны стоять, не двигаясь. Если озвучивает разрешенные на занятии действия, дети танцуют так, как им подсказывает музыка).</p>
2	Упражнения разминочного этапа	<p>Аэробика (упражнения из исходного положения стоя): «Угадай, в какой руке», «Похлопаем в ладоши».</p> <p>Упражнения в партере: «Петрушка», «Кошка лезет под забор», упражнения для стопы.</p> <p>Разминка по кругу: виды шага, виды бега.</p>
3	Творческие задания.	<p>Этюды на выразительность жеста: «Тише!», «Это я! Это мое!», «Отдай!». Этюды на выражение основных эмоций: «Лисичка подслушивает» (на выражение внимания, интереса, сосредоточения); «Удивление» (на выражение удивления); «Ласка», «После дождя» (на выражение удовольствия и радости); «Ой, ой, живот болит» (на выражение страдания и печали); «Король Боровик не в духе» (на выражение гнева); «Гроза» (на выражение страха); «Ваське стыдно» (на выражение вины и стыда).</p> <p>Массовые номера на основе изученного материала.</p>
4	Игры.	<p>Игры на закрепление пространственных перестроений: «Иголка и нитка», «Найди себе пару», «Быстрый круг». Игры на развитие внимания: «Будь внимателен». Игры на развитие памяти: «Запомни свое место». Игры на преодоление двигательного автоматизма.</p>
5	Повторение.	<p>Повторение упражнений разминочного этапа.</p> <p>Повторение игр и этюдов на выражение разных эмоций и выразительность жестов: «Таня-плакса».</p> <p>Повторение игр и этюдов на выражение разных эмоций и выразительность жестов: «Снегурочка».</p>

		Повторение массовых номеров.
6	Закрепление пройденного материала.	Закрепление пройденного материала.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА В ГРУППЕ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование блока	Содержание
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	<p><i>Цель:</i> настроить детей на обучение в данном объединении и обезопасить присутствие детей на занятии, предупредить травматизм.</p> <p>Данная тема изучается на первом занятии.</p> <p>1. Вводное занятие предполагает знакомство детей с предметом, которым они будут заниматься в течение года. Дети повторяют понятие аэробики, полученное в прошлом году (это упражнения для мышц шеи, рук, туловища, ног, чтобы они были сильными и красивыми и чтобы мы были сильными и красивыми). Изучается новая форма жеста приветствия. Также дети знакомятся с комплексом простейших упражнений, на которых в дальнейшем будет строиться разминочный этап.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности проводится в форме беседы. Она подразумевает формулировку педагогом правил поведения в кабинете, в котором присутствует серьезная аппаратура и музыкальные инструменты. Здесь же уточняются правила поведения.</p>
2	Упражнения разминочного этапа	<p>Аэробика (упражнения из исходного положения стоя): «Пружинка», «Похлопаем в ладоши».</p> <p>Упражнения в партере: «Петрушка», «Складочка», «Кошка лезет под забор», упражнения для стопы, «Ванька-встанька».</p> <p>Разминка по кругу: виды шага, виды бега</p>
3	Творческие задания.	<p>Этюды на выразительность жеста: «Заколдованный ребенок», «Не покажу!», «Игра в снежки».</p> <p>Этюды на выражение основных эмоций: «Что там происходит?» (на выражение внимания, интереса, сосредоточения); «Удивление» (на выражение удивления); «Два клоуна», «Негаданная радость» (на выражение удовольствия и радости); «Грязь» (на выражение отвращения и презрения); «Остров плакс» (на выражение страдания и печали); «Сердитый дедушка» (на выражение гнева); «Гроза» (на выражение страха); «Провинившийся» (на выражение вины и стыда).</p> <p>Массовые номера на основе изученного материала.</p>
4	Игры.	<p>Игры на закрепление пространственных перестроений: «Иголка и нитка», «Найди себе пару».</p> <p>Игры на развитие внимания: «Слушай хлопки».</p> <p>Игры на развитие памяти: «Тень».</p> <p>Игры на преодоление двигательного автоматизма.</p>
5	Повторение.	<p>Повторение упражнений разминочного этапа.</p> <p>Повторение игр и этюдов на выражение разных эмоций и выразительность жестов: «Котята».</p> <p>Повторение игр и этюдов на выражение разных эмоций и выразительность жестов: «Маленький скульптор».</p> <p>Повторение массовых номеров.</p>
6	Закрепление пройденного материала.	Закрепление пройденного материала. Заключительное занятие.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Для успешного проведения учебного процесса необходимо материально-техническое и методическое обеспечение:

- Занятия должны проводиться в специально отведенном для этого зале.
- Количество занимающихся должно соответствовать нормам детей дошкольного возраста (могут находиться одновременно до 12 чел.).
- На занятии должно присутствовать музыкальное сопровождение. Для этого необходимо наличие магнитофона и аудиозаписей. К каждому этапу занятия подобраны определенные композиции, собранные на специальных кассетах из ряда музыкальных сборников.
- Для проведения организационного момента необходимо наличие в зале стульев, расположенных в ряду вдоль одной из стен.
- Для упражнений в партере необходимы коврики.
- Одежда для детей: удобная спортивная, спортивная обувь.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Богданов Г.Ф. Работа над танцевальной речью: Учебно-методическое пособие. – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусства»), 2006.
2. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3 – 7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2008.
3. Гимнастика с методикой преподавания: Учеб. Пособие для учащихся пед. училища по спец. «Физическая культура». / Под ред. Н.К. Меньшикова. – М.: Просвещение, 1990.
4. Лысенкова Т.С. Ритм+пластика/2-е издание – М.: «Физкультура и спорт», 1988.
5. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. – М.: Просвещение, 1994.
6. Макарова Ю.В. Программа детской оздоровительной аэробики «Азарт»// Творчество плюс мастерство. Сборник авторских программ педагогов дополнительного образования. Выпуск 3. – Вологда, 2001.
7. Матов В.В., Иванова О.А., Матова М.А., Шабарова И.Н. Ритмическая гимнастика для школьников. – М.: Знание, 1989.
8. Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.: Просвещение, 1987.
9. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М.: Просвещение, 1972.
10. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. – М.: Федерация аэробики, 1996.
11. Энциклопедия воспитания и развития дошкольника/ Т.В. Башаева, Н.Н. Васильева, Н.В. Ключева и др. – Ярославль: Академия развития, Академия Холдинг, 2001.
12. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА -ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно –методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений– СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.
13. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.
14. Фисанович Т.М. Танцы. – М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000.
15. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения/ авт.-сост. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова; под. ред. Р.А. Ереминой. – Волгоград: Учитель, 2008.
16. Хухарева Л.В. Психолого-педагогические рекомендации по работе с дошкольниками (для педагогов дошкольного и дополнительного образования, родителей). – Ярославль: ГОУ ЯО ЦДЮ, Издательский центр «Пионер», 2002.
17. Чистякова М.И. Психогимнастика/ Под ред. М.И. Буянова. – М.: Просвещение, 1990.

КОМПЛЕКС АЭРОБИКИ

№	Ступени Этапа	Общее содержание
1.	Орг. Момент	Организация детей. Стулья: переключка, приветствие словесное. Шахматный порядок: поклон
2.	Аэробика с элементами психогимнастики (комплекс упражнений) <i>Подготовительная часть (разминка)</i> включает в себя упражнения низкой ударности, низкой интенсивности и стретчинг с малой амплитудой движений.	Упражнения на осанку (про осанку напоминается при каждом упражнении). Марш на месте. Приставные шаги. Полуприседания. Упражнения общего воздействия.
	<i>1-ая интенсивная часть</i> включает в себя упражнения низкой и высокой интенсивности и высокоударные (с большой амплитудой движений).	Аэробная часть. Подъем коленей. Подскоки. Прыжки. Бег. Упражнения для мышц шеи, для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног.
	<i>1-ая заминка</i> включает в себя упражнения низкой интенсивности	Упражнения на дыхание. Этюды на расслабление.
	<i>2-ая интенсивная часть</i> включает в себя упражнения высокой интенсивности	Партерная часть. Упражнения на развитие мышц рук, спины, груди, брюшного пресса и ног.
	<i>2-ая заминка</i> включает в себя упражнения низкой интенсивности	Психомышечная тренировка.
3	Творческий этап	Творческое задание или игра
4	Заключительный этап	Оценка деятельности детей, поклон, организованный выход из зала.

**ПОЧАСОВОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБЪЕДИНЕНИЯ «Ритмика. Танцы»
В ГРУППЕ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Поклон. Игра «Если можно, то танцуй».	2
2.	Этюд на выразительность жеста	2
3.	Разминка по кругу: виды шага	2
4.	Этюды на выражение основных эмоций: «Удивление»	2
5.	Этюды на выражение основных эмоций: «Лисичка подслушивает»	2
6.	Разминка по кругу: виды бега	2
7.	Упражнения в партере: «Петрушка»	2
8.	Этюды на выражение основных эмоций: «Ласка»	2
9.	Упражнения в партере: упражнения для стопы	2
10.	Игры на закрепление пространственных перестроений: «Иголка и нитка»	2
11.	Массовый номер на основе изученного материала.	2
12.	Закрепление пройденного материала.	2
13.	Аэробика (упражнения из исходного положения стоя): «Угадай, в какой руке»	2
14.	Игры на закрепление пространственных перестроений: «Найди себе пару»	2
15.	Упражнения в партере: «Кошка лезет под забор»	2
16.	Этюд на выразительность жеста «Это я! Это мое!»	2
17.	Игра на развитие памяти: «Запомни свое место»	2
18.	Этюд на выразительность жеста «Отдай!»	2
19.	Аэробика (упражнения из исходного положения стоя): «Похлопаем в ладоши»	2
20.	Массовый номер на основе изученного материала.	2
21.	Этюды на выражение основных эмоций: «Ой, ой, живот болит»	2
22.	Игра на преодоление двигательного автоматизма.	2
23.	Этюды на выражение основных эмоций: «Король Боровик не в духе»	2
24.	Игра на развитие внимания: «Будь внимателен»	2
25.	Этюды на выражение основных эмоций: «Гроза»	2
26.	Игры на закрепление пространственных перестроений: «Быстрый круг»	2
27.	Этюды на выражение основных эмоций: «Ваське стыдно»	2
28.	Этюды на выражение основных эмоций: «После дождя»	2
29.	Массовый номер на основе изученного материала: «Пропала игрушка»	2
30.	Повторение упражнений разминочного этапа.	2
31.	Повторение упражнений разминочного этапа.	2
32.	Повторение игр и этюдов на выражение разных эмоций и выразительность жестов.	2
33.	Повторение игр и этюдов на выражение разных эмоций и выразительность жестов	2
34.	Повторение массовых номеров.	2
35.	Повторение массовых номеров.	2

36.	Закрепление пройденного материала. Заключительное занятие.	2
	Итого:	72

Приложение 3

**ПОЧАСОВОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБЪЕДИНЕНИЯ «Ритмика. Танцы»
В ГРУППЕ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Поклон. Игра «Если можно, то танцуй».	2
2.	Этюд на выразительность жеста «Заколдованный ребенок»	2
3.	Упражнения в партере «Петрушка», «Складочка»	2
4.	Этюды на выражение основных эмоций: «Что там происходит?»	2
5.	Разминка по кругу: виды шага	2
6.	Этюды на выражение основных эмоций: «Два клоуна»	2
7.	Разминка по кругу: виды бега	2
8.	Этюды на выражение основных эмоций: «Удивление»	2
9.	Этюд на выразительность жеста «Игра в снежки»	2
10.	Игры на закрепление пространственных перестроений: «Иголка и нитка»	2
11.	Массовый номер на основе изученного материала.	2
12.	Закрепление пройденного материала	2
13.	Игры на закрепление пространственных перестроений: «Найди себе пару»	2
14.	Этюд на выразительность жеста «Не покажу!»	2
15.	Аэробика (упражнения из исходного положения стоя): «Пружинка», «Похлопаем в ладоши»	2
16.	Этюды на выражение основных эмоций: «Негаданная радость»	2
17.	Разминка по кругу: виды бега	2
18.	Упражнения в партере «Кошка лезет под забор», упражнения для стопы	2
19.	Этюды на выражение основных эмоций: «Грязь»	2
20.	Этюды на выражение основных эмоций: «Сердитый дедушка»	2
21.	Этюды на выражение основных эмоций: «Гроза»	2
22.	Массовый номер на основе изученного материала.	2
23.	Упражнения в партере «Ванька-встанька»	2
24.	Этюды на выражение основных эмоций: «Остров плакс»	2
25.	Этюды на выражение основных эмоций: «Провинившийся»	2
26.	Игра на развитие памяти: «Тень»	2
27.	Массовый номер на основе изученного материала.	2
28.	Игра на развитие внимания: «Слушай хлопки»	2
29.	Игра на преодоление двигательного автоматизма: «Стоп»	2
30.	Повторение упражнений разминочного этапа.	2
31.	Повторение упражнений разминочного этапа.	2
32.	Повторение игр и этюдов на выражение разных эмоций и выразительность жестов	2
33.	Повторение игр и этюдов на выражение разных эмоций и выразительность жестов	2
34.	Повторение массовых номеров	2

35.	Повторение массовых номеров	2
36.	Закрепление пройденного материала. Заключительное занятие.	2
	Итого:	72

Приложение 4

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ПРОГРАММЕ «ДЕТСКАЯ АЭРОБИКА»

Группа: 1 год обучения

Тема: Разминка по кругу: виды бега.

Цель: всестороннее развитие личности дошкольника.

Задачи:

1. Провести комплексный тренаж для мышц тела.
2. Познакомить с элементарными видами бега.
3. Формировать осанку.
4. Повторить особенности выражения интереса
5. Развивать внимание, память

№	Ступени этапа	Упражнения. Слова.
1.	Орг. момент	<p>Организация детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - На каком занятии находимся? (-На аэробике) - Что такое аэробика? (-упражнения для мышц шеи, рук, туловища, ног, чтобы они были сильными и красивыми и чтобы мы были сильными и красивыми) <p>Стулья: перекличка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - На кого показываю, тот называет свое имя. <p>Приветствие словесное:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Давайте поздороваемся. 3-4. Здравствуйте... С помощью слов поздоровались, а теперь с помощью движения. Встаем у стульев. Вас расставляю в шахматном порядке. <p>Шахматный порядок (расставляю).</p> <p>Поклон: и.п. – «узкая дорожка», руки - «на поясок». 1 – шаг правой ногой вправо. 2 – приставной левой ногой. 3 – голова вниз. 4 – и.п. 5 – 8 – то же влево.</p>
2.	Аэробика с элементами психогимнастики (комплекс упражнений) Подготовительная часть (разминка)	<p>«Гуси, гуси, га-га-га». Вперед- назад. «Тик-так».</p> <p>«Мишка косолапый»</p> <p>Виды шага: марш, приставной шаг (вправо –влево), семенящий шаг, бытовой шаг.</p>
	1-ая интенсивная часть	<p>Новый материал.</p> <p>Виды бега: (дети перемещаются по кругу, слушая и выполняя указания педагога).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ребята, представьте, что мы попали с вами в лес. А навстречу к нам бегут и скачут разные животные. Ой, зайцы. Покажите, как зайцы прыгают («зайчики прыгают»). А вот и волк («волк рыщет»). Лиса бежит, хвостиком машет («лиса крадется»). А вон и лошадка («лошадка скачет»). «Прыжок лягушки» (прыгаем на месте, не забываем вытягивать колени) «Листопад» (ручки вверх, плечи вниз). Наклоны «Дерево» (руки оставляем наверху, качается корпус)

		«Качели» - пара (не ломаем качели, помним правило: если один стоит, то другой обязательно сидит) «Бокс» - пара (друг друга не касаемся, ударяем в воздух с силой) «Мячик» (не забываем прыгать)
	1-ая заминка	«Шалтай-Болтай»
	2-ая интенсивная часть	«Неваляшка», «Крутые повороты», «Кошка»
	2-ая заминка	«Спящий котенок»
3	Творческий этап Творческое задание	Повторение с элементами закрепления нового материала. «Лисичка подслушивает» (Проговорить содержание этюда, прорепетировать отрабатываемый жест, уточнить образы персонажей этюда, обратить внимание на передвижение [бег] персонажей). Подвижная игра. Закрепление нового материала «Сова»: (дополнительно, если останется время) Дети выбирают водящего - сову, которая садится в гнездо и спит. В это время дети бегают по залу, танцуют, изображают из себя животных [бег]. - Ночь! Сова просыпается, начинает летать. Дети замирают. Кто пошевелился или засмеялся, становится совой. Игра продолжается.
4	Заключительный этап	Круг: упр. на расслабление: «Сосулька»: - У нас под крышей Белый гвоздь висит. Солнце взойдет - Гвоздь упадет. Оценка деятельности детей (слово «Молодец»), Поклон : и.п. – «узкая дорожка», руки за спиной. 1-2 – низкий наклон вперед, 3-4 возвращение в и.п. Организованный выход из зала

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ПРОГРАММЕ «ДЕТСКАЯ АЭРОБИКА»

Группа: 2 год обучения

Тема: Этюды на выражение основных эмоций: «Два клоуна».

Цель: всестороннее развитие личности дошкольника.

Задачи:

1. Провести комплексный тренаж для мышц тела.
2. Развивать способность понимания удовольствия и радости другого человека и умения адекватно выразить свое такое же состояние.
3. Формировать осанку.
4. Повторить элементарные виды шага
5. Повторить особенности выражения интереса
6. Развивать внимание, память

№	Ступени этапа	Упражнения. Слова.
1.	Орг. момент	<p>Организация детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - На каком занятии находимся? (На аэробике) - Что такое аэробика? (упражнения для мышц шеи, рук, туловища, ног, чтобы они были сильными и красивыми и чтобы мы были сильными и красивыми) <p>Стулья: перекличка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - На кого показываю, тот называет свое имя. <p>Приветствие словесное:</p> <ul style="list-style-type: none"> - С чего начнем занятие? (-Поздороваемся). 3-4. Здравствуйтесь...С помощью слов поздоровались, а теперь с помощью движения. Встаем у стульев. Вас расставляю в шахматном порядке. <p>Шахматный порядок (дети пробуют встать, помогаю - расставляю).</p> <p>Поклон: и.п. – «пятки вместе, носки врозь», руки - «на поясок». 1 – шаг с носка правой ногой вправо. 2 – приставной левой ногой. 3 – голова вниз (мальчиков), 3 –приседание (у девочек). 4 – возвращение в и.п. 5 – 8 – то же влево.</p>
2.	Аэробика с элементами психогимнастики (комплекс упражнений) Подготовительная часть (разминка)	<p>«Гуси, гуси, га-га-га». Вперед- назад. «Тик-так».</p> <p>«Мишка косолапый»</p> <p>Виды шага:</p> <p>приставной шаг (вправо – влево), марш, бытовой шаг, семенящий шаг, полупальцы-пятки, классический шаг</p>
	1-ая интенсивная часть	<p>Виды бега: «зайчики прыгают», «волк рыщет», «лошадка скачет».</p> <p>«Прыжок лягушки» (прыгаем на месте, не забываем вытягивать колени)</p> <p>«Листопад» (ручки вверх, плечи вниз)</p> <p>Наклоны «Дерево» (руки оставляем наверху, качается корпус)</p> <p>«Качели» - пара (не ломаем качели, помним правило: если один стоит, то другой обязательно сидит)</p> <p>«Бокс» - пара (друг друга не касаемся, ударяем в воздух с силой)</p>

		«Угадай, в какой руке» (руки вытянуты, не роняем) «Мячик» - пара (не забываем прыгать, смена по хлопку. 2 хлопка – прекратили выполнять упражнение)
	1-ая заминка	«Шалтай-Болтай»
	2-ая интенсивная часть	«Складочка», «Неваляшка», «Петрушка», «Крутые повороты», «Кошка»
	2-ая заминка	«Спящий котенок»
3	Творческий этап Творческое задание	<p>1. Новый материал. Дети на стульях. - Кто был в цирке? - Клоунов там видели? - Мне нужны два клоуна (рассказать сюжет, 1. репетиция без музыки) «Два клоуна» Под музыку два веселых клоуна жонглируют воображаемыми разноцветными кольцами, не замечая друг друга. Вдруг они сталкиваются спинами и падают. Им так смешно, что они, сидя на полу, громко хохочут. Немного успокоившись, клоуны помогают друг другу встать, собирают кольца и снова жонглируют. Но теперь они бросают кольца друг другу. (голова откинута, рот широко открыт, губы растянуты улыбкой, брови приподняты, глаза слегка прищурены).</p> <p>2. Репетиция под музыку. 3. Делятся на пары. Под музыку работают в парах.</p> <p>2. Повторение. «Что там происходит?» (проговорить содержание этюда, повторить этюд столько раз, сколько требуется, чтобы каждый побывал основным персонажем).</p>
4	Заключительный этап	<p>Круг: упр. на расслабление: «Сосулька»: - У нас под крышей Белый гвоздь висит. Солнце взойдет - Гвоздь упадет. Оценка деятельности детей (слово «Молодец»), Поклон: и.п. – «узкая дорожка», руки за спиной. 1-2 – низкий наклон вперед, 3-4 возвращение в и.п. Организованный выход из зала</p>

СОДЕРЖАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ КАЖДОГО ЭТАПА

<p>3 Упражнения аэробики из положения стоя «качели»</p>	<p>Вводится упражнение в группе 1 года обучения. При этом звучит понятие «пара». В группе 2 г.о. понятие уточняется, а в группе 3 г.о. оно является ходовой терминологией. И. п. – стоя лицом друг к другу, держась за руки. Поочередные приседания. Повторить 8 – 16 раз.</p>
<p>«мячики»</p>	<p>Является частью разминки. В группе 1 г.о. вводится понятие. Дети выполняют простейшую вариацию этого движения: обхватывают колени в глубоком приседе и подпрыгивают под музыку (она должна быть ритмичной). В группе 1 г.о. сначала повторяется уже известное выполнение движения, затем работа усложняется. Вводится работа в паре. И. п. – лицом друг к другу. 1 ребенок сидит в и. п. для мячика. Другой – играющий – стоя, держит руку над головой партнера. Один выполняет поочередные подскоки в глубоком приседе. Другой «играет» мячом. Смена ролей.</p>
<p>«лягушата»</p>	<p>В группах 2 г.о. и 3 г.о. движение в паре является частью разминки. И. п. – глубокий присед ноги врозь, руки касаются пола. Прыжки не выпрямляясь. Повторить 8 – 16 раз. Движение вводится в качестве подготовки к изучению этюда «Веселые лягушата» в группе 1 г.о.</p>
<p>«деревце»</p>	<p>Из положения внизу руки поднимаются вверх через стороны (тянутся к солнышку). Дети напрягают ладони и пальцы и интенсивно крутят ладонями (листочки шевелятся от ветра). Данное упражнение выполняется в ходе игры «Лето - зима». Когда педагог говорит «лето» - дети показывают деревце, когда «зима» - дети садятся на корточки, обхватывая себя руками и показывая, что деревце под снегом и ему холодно. Вводится упражнение в группе 1 г.о. В группе 3 г.о. дети сами уже проводят эту игру в своей группе, тем самым готовясь четко запоминать инструкцию и организовывать не только себя, но и других детей.</p>
<p>«бокс»</p>	<p>Дети стоят в парах лицом друг к другу. Руки сжаты в кулачках. 1 – выпрямляется (выбрасывается вперед) правая рука; 2 – правая рука сгибается на уровне плеча, левая выбрасывается вперед. Повторить 8 – 16 раз. Упражнение вводится в группе 2 г.о. и отрабатывается в группе 3 г.о. Параллельно с физической подготовкой при выполнении этого упражнения отрабатываются понятия «вправо», «влево».</p>

«пружинка»	И. п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии согнутых рук, ладонями касаясь друг друга. Поочередные сгибания и разгибания рук. Движение выполняется с сопротивлением. Повторить 8 – 16 раз. Упражнение вводится и отрабатывается в группе 3 г.о.
«похлопаем ладоши»	И. п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии небольшого шага, руки на поясе. 1 – подскок, 2 – хлопок перед собой; 3 – подскок; 4 – хлопок в ладоши друг друга; 5 – подскок; 6 – хлопок в ладоши за спиной; 7 – подскок; 8 – «хлопок по бокам». Дети знакомятся с упражнением в группе 2 г.о., параллельно знакомясь с техникой исполнения подскока. Поэтому на первом занятии лучше поработать только над подскоками, а затем закрепить уже в данном упражнении.
<p>4 Шаги маршевый</p> <p>притоп</p> <p>семенящий шаг</p> <p>пружинящий шаг</p> <p>Боковой приставной шаг</p>	<p>Вводится в группе 1 г.о. В последующих группах повторяется. В группах 2 г.о. и 3 г.о. обращается большое внимание на технику исполнения.</p> <p>И. п. – 6 позиция ног. Шаг на всей ступне, поочередное поднятие ног с перемещением вперед. Колено поднимаемой высоко ноги согнуто на 90 градусов, носок этой ноги натянут. Руки помогают в противоходе.</p> <p>Данный вид шага вводится также в группе 1 г.о. Здесь же вводится вариация шага - «три притопа» в качестве подготовки к изучению ковырялочка. В группах 2 г.о. и 3 г.о. притоп повторяется как элемент ковырялочка.</p> <p>И. п. – 6 позиция ног. 1 – вверх , 2 – левая (правая) нога приставляется с ударом пяткой к опорной.</p> <p>Дается в группах 1 г.о. в сопровождении музыкального оформления и с добавлением движения рук в ходе подготовки к «Танцу маленькой елочки».</p> <p>И. п. – 6 позиция ног. Плавный хороводный шаг с продвижением вперед (назад) на носках. При его выполнении сгибаются только подъемы ног.</p> <p>Вводится и отрабатывается в группе 3 г.о. при изучении элементов рок-н-ролла.</p> <p>И. п. – 6 позиция ног. Это «пружинка» с продвижением на всей стопе</p> <p>Вводится и отрабатывается в группе 3 г.о. при изучении элементов рок-н-ролла.</p> <p>И. п. – 6 позиция ног. 1 – вправо (влево), 2 – левая (правая) нога приставляется к опорной.</p> <p>Вводится и отрабатывается в группе 3 г.о. при изучении элементов рок-н-ролла.</p>
5 Прыжки Подскоки	<p>Подскок – поочередное подпрыгивание на правой и левой ноге. Амплитуда прыжка зависит от характера музыки. Выполнять его можно на месте, с продвижением вперед или назад, а также с поворотом вокруг своей оси («часики»).</p> <p>Подскок на месте вводится в группе 1 г.о. как один из видов танцевальных движений. В группе 2 г.о. техника выполнения подскока уточняется, а затем отрабатывается в аэробном движении «Похлопаем в ладоши» (1 – подскок; 2 - хлопок). В группе 3 года обучения подскок повторяется как элемент этого движения.</p>
«блинчики»	<p>«Блинчики» - частые прыжки вверх, ноги вместе по 6 позиции.</p> <p>«Блинчики» вводятся в группе 1 г.о. как один из видов танцевальных движений. В старших группах в программе они не указываются, но являются частью разминки.</p> <p>Вводится в старшей группе.</p>

	галоp	<p>Боковой галоп (в сторону) – то же, что и приставной шаг, только в прыжке.</p> <p>Галоп вперед (элемент польки) – техника та же, только продвижение не в сторону, а вперед. 1 – толчок и правая (левая) нога выносятся вперед, приземляясь с носка. Носок другой ноги приставляется сзади к пятке опорной ноги. 2 – повторение.</p>
6	Положения и позиции ног.	<p>Данная тема практически не указывается в тематическом планировании, однако является фундаментальной. При работе над упражнениями как аэробными, так и танцевальными, необходимо словесно корректировать исходное положение детей, поэтому педагог первоначально всегда обращается к понятиям этой темы. Кроме того, выполнение поклона также начинается с указания на позицию ног и рук.</p> <p>Тема «Позиции ног и рук» прослеживается на протяжении всех четырех лет обучения. В группе 3 г.о. понятия немного усложняются, становятся более близкими к хореографической терминологии.</p> <p>«Узкая дорожка» - пятки и носки вместе, ступни ног параллельны (для всех возрастных групп, кроме 3 г.о.). В группе 3 г.о. данное положение называется как в хореографии – 6-я позиция ног.</p> <p>«Широкая дорожка» - ступни ног находятся на ширине плеч, параллельны (Для 3 г.о. - это ноги на ширине плеч).</p> <p>«Галочка» - пятки вместе, носки врозь.</p>
	Положения рук.	<p>«Поясок» - ладони на талии, большие пальцы – сзади, остальные - впереди. Плечи и локти слегка отведены назад.</p> <p>«Кулачки на бочок» - пальцы рук слегка сжаты в кулачки, которые ставятся на талию тыльной стороной внутрь.</p> <p>«Полочка» - руки согнуты в локтях, сложены перед грудью. На левой руке лежит правая (кисть правой руки лежит на локте левой и наоборот).</p> <p>«Юбочка» - большим, указательным и средним пальцами (щепотью) обеих рук взять края юбочки (иногда воображаемой) и развести руки в стороны и чуть вверх.</p>
8	Построения	<p>Цель: научить ориентироваться на танцевальной площадке в определенное время в танце, четко соблюдать танцевальный рисунок, знать их названия.</p> <p>Дети стоят плечом к плечу друг с другом по линии круга.</p> <p>Построение «круг» - единственное построение, которое вводится в самой младшей группе. В последующие годы обучения дети запоминают самый легкий и самый быстрый способ построиться в круг (взяться за руки). Отрабатывается умение работать в круге (перемещаться по кругу, сохраняя интервалы и рисунок). Поэтому в группе 3 г.о. вводится понятие «разминка по кругу».</p>
	полукруг	<p>Дети стоят плече к плечу по линии полукруга.</p> <p>Вводится в группе 1 г.о. при построении на разминку. Затем данное построение отрабатывается в группе 2 г.о. при работе с номером.</p>
	цепочка	<p>Дети стоят друг за другом, в затылок, взявшись за плечи идущего впереди.</p> <p>Данный вид рисунка вводится в ходе разбора игры «Паровозик» в группе 1 г.о., затем уточняется в группе 2 г.о.</p>
	колонна	<p>Дети стоят друг за другом, в затылок.</p> <p>Дети знакомятся с построением в группе 1 г.о. в форме игры.</p>
	линия	<p>Дети стоят плечом к плечу друг с другом.</p> <p>Вводится в группе 2 г.о., хотя педагог и в младших группах часто</p>

		<p>расставляет детей на разминку в данном рисунке. Уделяется внимание умению детей стоять «по линеечке». К концу третьего года обучения дети должны без проблем сохранять линию в движении</p> <p>Две и более линии, каждая следующая линия – в «окошечках» между двумя ребятами.</p>
	шахматный порядок	<p>Данный рисунок вводится с формулировкой только в самой старшей группе, хотя педагог и в младших группах часто расставляет детей на разминку в шахматном порядке.</p>