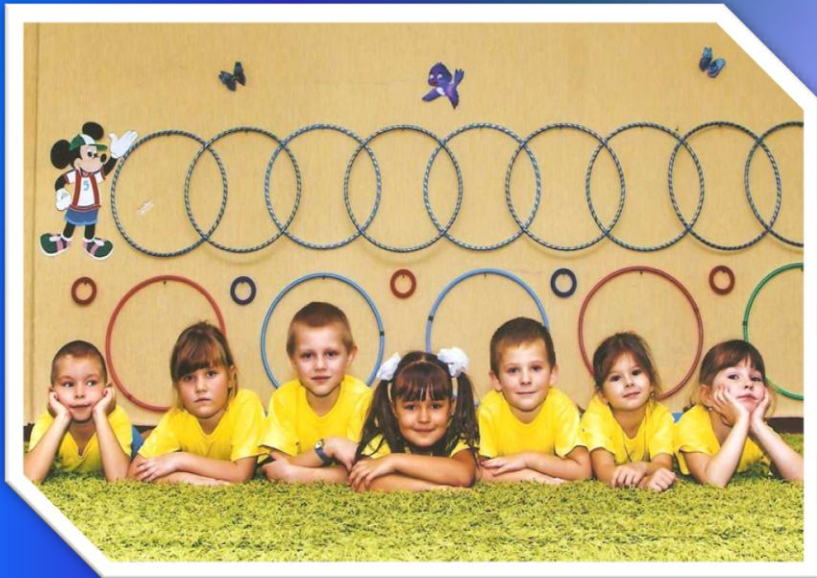


Шосткинський дошкільний навчальний заклад №5  
«Теремок»

Комплексна навчально - виховна  
програма гуртка «Весела аеробіка»  
для дітей старшого  
дошкільного  
віку



З досвіду роботи  
вихователя  
Саприкіної С.М.

# Завдання

Зміцнення здоров'я

Профілактика  
захворювань

Розвиток рухової  
активності

Вдосконалення  
основних фізичних  
якостей

Координації рухів

Формування  
правильної постави

розвиток почуття ритму

# Принципи побудови програми

Систематичність

Поступовість

Доступність



# Вправи



**Марш**

**Крок з торканням**

**Приставний крок**

**Відкритий крок**

**Випади**

**Рух з боку в бік**

**Підйом коліна**

**Захлест гомілки**

# Структура заняття з аеробіки:

Підготовча частина ( 4 хв)

A white arrow with a black outline pointing downwards from the first box to the second box.

Основна частина ( 25 хв)

A green arrow with a black outline pointing downwards from the second box to the third box.

Заключна частина ( 4 хв)

# Підготовча частина

Стройові  
вправи

Ігроритміка



# Основна частина

Танцювальні  
кроки

Акробатичні  
вправи

Гімнастич-  
ний  
етюд



# Заклучна частина

Самомасаж

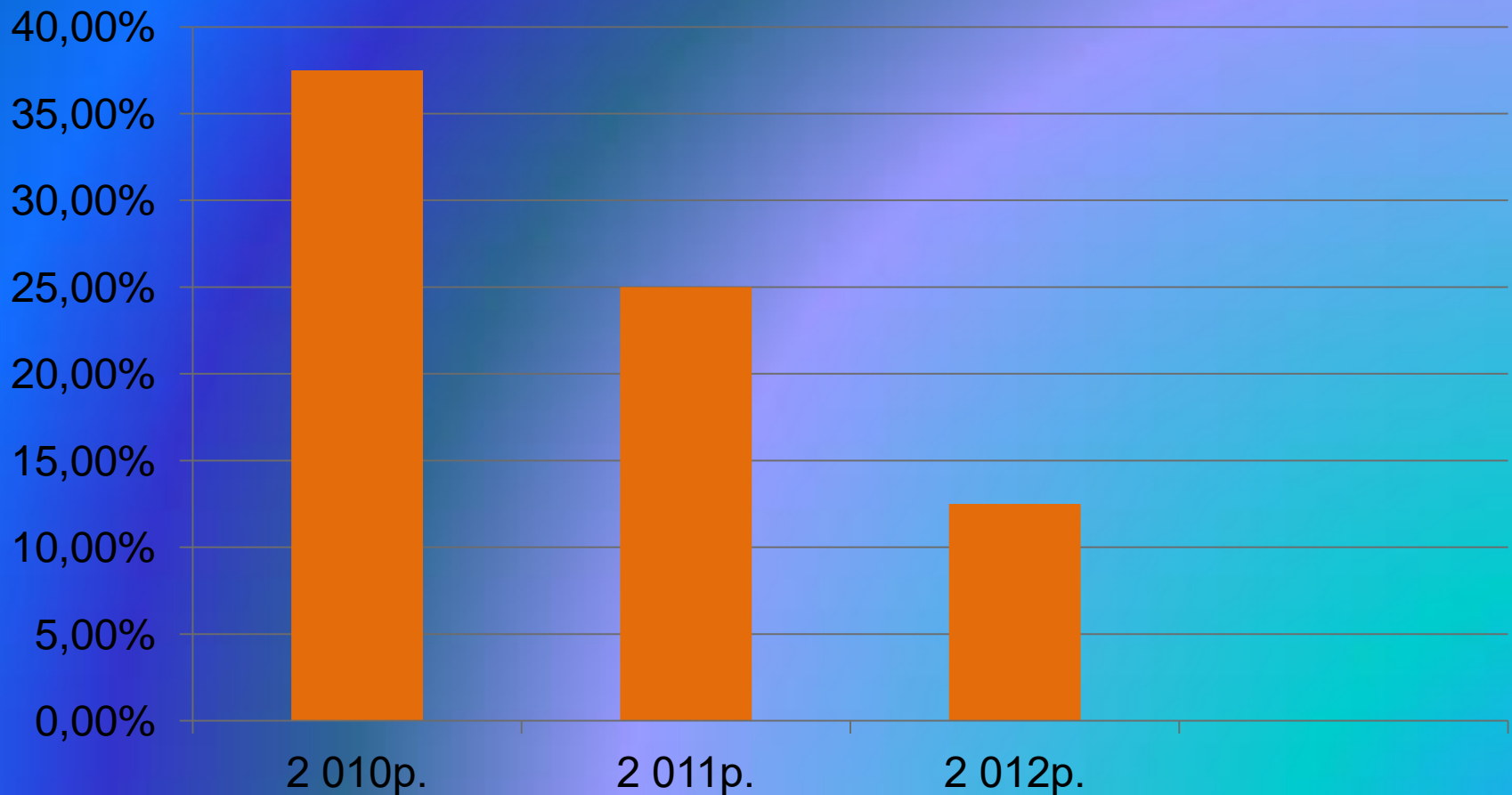
Дихальні  
вправи

Релаксація





# Показники стану захворюваності дітей



# Основні показники компетентності дітей

- Мають уяву про аеробіку
- Орієнтуються у просторі
- Виконують акробатичні вправи
- Різні комбінації із танцювальних кроків
- Танцюють ритмічні таночки
- Рухаються красиво, вільно, координаційно
- Сформовані навички виразності, пластичності, граціозності
- Підвищена рухова активність



Є один рецепт на світі ,  
Багатьом підходить дітям ,  
Аэробіку полюбиш -  
Сильним, спритним будеш!

