


*Комунальний заклад «Сумський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти»
Управління освіти Шосткинської міської ради
Комунальна організація (установа, заклад)
«Шосткинський дошкільний навчальний заклад (ясла-садок)
№5 «Теремок»
Шосткинської міської ради Сумської області*

**ПРОГРАМА ГУРТКА
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОГО СПРЯМУВАННЯ
ДЛЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ
«ВЕСЕЛА АЕРОБІКА»**

*Автор-упорядник
Саприкіна Світлана*



м. Шостка – 2019



Схвалено радою методичного кабінету управління освіти Шосткинської міської ради Сумської області від 01.11.2018 року, протокол № 5, рішення 5.4.

Рецензенти:

Костіна Л.П. – вихователь - методист Шосткинського дошкільного навчального закладу (ясла-садок) №5 «Теремок»

Максимова О.М. – завідувач Шосткинського дошкільного навчального закладу (ясла-садок) №5 «Теремок»

Автор-упорядник:

Саприкіна С.М. - вихователь комунальної організації (установа, заклад) «Шосткинський дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) №5 «Теремок»

«Весела аеробіка». Програма гуртка фізкультурно-оздоровчого спрямування з навчання дітей старшого дошкільного віку аеробним вправам / Саприкіна С.М. – Шостка, 2018. – 19 с

Програма упорядкована відповідно до вимог Базового компонента дошкільної освіти.

Зміст програми співвіднесено з віковими фізичними й психічними можливостями дітей старшого дошкільного віку та з умовами міського басейну для навчання дітей плаванню.

Складена з урахуванням методичних рекомендацій провідних вітчизняних науковців і практиків. Призначена для організації гурткової роботи в дошкільних навчальних закладах.

Рекомендована для інструкторів з фізичної культури закладів дошкільної освіти, вихователів, керівників секцій для дошкільників при позашкільних закладах освіти.

ЗМІСТ

ВСТУП 3

**I. ПРОГРАМА ГУРТКА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОГО
СПРЯМУВАННЯ З НАВЧАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО
ВІКУ АЕРОБНИМ ВПРАВАМ** 3

Пояснювальна записка 3

Мета роботи гуртка 6

Основні завдання 6

Зміст та структура програми 6

Основні показники компетентності дітей 15

II. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Перспективне планування 8-16

III. ДОДАТКИ 16

Фотоколаж 17

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 19

ВСТУП

Фізичне виховання у дошкільному закладі є органічною частиною загального виховання, яке повинно забезпечити розвиток розумових, фізичних, моральних, вольових якостей та навичок дітей дошкільного віку. В теперішній час є актуальним пошук нових нетрадиційних форм та методик проведення занять з фізичного виховання дітей дошкільного віку. І як одну з них можна застосовувати аеробіку, як ефективний засіб, що викликає великий інтерес у дошкільників.

Аеробіка - це виконання загально розвиваючих і танцювальних вправ, виконуваних під музичний супровід, об'єднаних в безперервно виконуваний комплекс. Також можна зазначити, що аеробіка - це поєднання танців (як виду мистецтва) зі спортом, що це дає стимул для фантазії і розвитку дітей. Заняття оздоровчою аеробікою стимулюють роботу серцевої судинної і дихальної систем. Аеробна робота позитивно впливає на імунну систему, підвищуючи тим самим стійкість організму до простудних, інфекційним та іншим захворюванням.

Отже, використання такого нетрадиційного виду гімнастики, як аеробіка, в роботі з дітьми є не лише цікавим видом діяльності, а ще й дуже корисним для розвитку дітей.

Пояснювальна записка

Використовуючи програму з аеробіки, можна одержати максимальну користь за мінімум часу, що також є дуже вагомим. Аеробіка включає комплекс дозованих фізичних вправ, які виконуються з різним фізичним навантаженням і швидкістю. Заняття проводяться в режимі середньої чи високої інтенсивності, роблячи позитивний вплив на серцево-судинну систему. У процесі занять опрацьовуються великі групи м'язів, особливо в нижній частині тіла, коригується постава. Специфічні танцювальні рухи сприяють розвитку пластичності і координаційних здібностей.

Головною особливістю проведення занять з аеробіки є безперервний спосіб виконання базових кроків під музичний супровід. Завдяки цьому підвищується рівень функціональної активності фізіологічних систем, що сприяє розвитку загальної витривалості та інших фізичних якостей (координації, гнучкості, сили).

У танцювальній аеробіки існують свої принципи рухів:

- *поліцентрика* - руху, спочатку виходять із різних центрів і здійснювані таким чином, що різні частини тіла працюють незалежно один від одного, часто з однаковою швидкістю і амплітудою;
- *ізоляція* - рух, здійснюване однією частиною тіла в одному суглобі при нерухомому положенні інший;

- *мультиплікація* - один рух, що розкладається на безліч складових за одну ритмічну одиницю;
- *опозиція* - рух, навмисно порушує пряму лінію з метою протиставлення однієї частини тіла іншій;
- *противорух* (варіант опозиції) - рух однієї частини тіла назустріч іншій.

• *Вправи*

- Марш
- Крок з торканням
- Відкритий крок
- Захлест гомілки
- Підйом коліна
- Випади
- Приставні кроки
- Рух з боку в бік

Марш. Початкове положення - основна стійка. Ходьба на місці з високим підйомом коліна, з прямою спиною (припустимо легкий нахил вперед від стегон). При цьому виконують згинання та розгинання рук в ліктьовому суглобі.

Крок з торканням. Початкове положення - основна стійка. Широкий крок правою ногою в сторону, ліва приставляється на носок, торкаючись стопи правої ноги. Крок лівою ногою в сторону, права переноситься до лівої, торкаючись стопи лівої ноги. Руками, злегка зігнутими в ліктях, виконують махи убік.

Відкритий крок. Початкове положення - стійка ноги нарізно, руки зігнуті на рівні грудей, лікті в сторони. Перенести вагу тіла на праву ногу, зігнути праве коліно, ліва нога торкається носком підлоги і зберігає пряме положення. Виконати руками жим вниз. Перенести вагу тіла на зігнуту ліву ногу, права випрямляється в коліні і стосується носком підлоги.

Захлест гомілки. Початкове положення - стійка ноги нарізно, руки опущені вниз. Зігнути коліно правої ноги, відвести ногу назад, постаратися торкнутися п'ятою сідниці. Те ж зробити лівою ногою. Руки виконують махи вперед до лінії грудей і назад. Нахиліться вперед (спина пряма).

Піднімання коліна. Початкове положення - основна стійка, руки опущені вниз. Виконати підйом коліна правої зігнутої ноги вгору (кут між стегном і гомілкою - 90 градусів). Руки виконують мах вгору. Опустити ногу у вихідне положення. Руки вниз. Те ж виконати іншою ногою.

Випади. Початкове положення - ноги зігнуті в колінах, стопи разом, руки на поясі. Зробити випад правою ногою назад. Виконати руками рух розгинання вгору. Повернутися у вихідне положення. Те ж повторити іншою ногою.

Приставні кроки. Початкове положення - основна стійка, руки на поясі. Зробити два кроки вправо зі згинанням коліна. Зробити два кроки вліво, повернутися у вихідне положення.

Рух з боку в бік. Початкове положення - основна стійка, руки опущені вниз. Зробити крок правою ногою в сторону. Вага тіла рівномірно перенести на обидві ноги. Виконати рух плечима вгору-вниз. Повернутися у вихідне положення. Зробити крок лівою ногою в сторону. Вага тіла розподілити рівномірно на обидві ноги. Плечі працюють так само. Повернутися у вихідне положення.

Всі перераховані рухи можуть виконуватися по 4-8 разів кожне. Рекомендується кілька разів повторити все зв'язування з 1-го по 8-й рух під музичний супровід.

Мета та завдання гуртка:

Метою програми є удосконалення фізичного розвитку та підвищення функціональних можливостей організму засобами оздоровчої аеробіки.

Основні напрямки програми: розвиваючий та виховний.

Принципи її побудови: систематичність, поступовість, доступність.

Завдання:

- Зміцнення здоров'я.
- Виховання правильної постави.
- Гармонійний розвиток основних м'язових груп.
- Профілактика захворювань.
- Розвиток і вдосконалення як основних фізичних якостей: сили, гнучкості, витривалості, так і координації рухів, спритності, почуття динамічної рівноваги.
- Підвищення працездатності та рухової активності.
- Розвиток музикальності, почуття ритму.
- Поліпшення психічного стану, зняття стресів.
- Підвищення інтересу до занять оздоровчої аеробіки, розвиток потреби у систематичних заняттях спортом.
- Вирішення цих завдань спрямоване на виховання гармонійно розвиненої особистості.



Структура комплексу занять з аеробіки

Частини комплексів		Дозування	Кількість вправ	Направленість вправ
Стройові вправи		4 хв.	6 вправ	- на осанку - види ходьби
Ігрова ритміка		2 хв.		- рухи руками - сплески у такт музики
основна	Танцювальні кроки	7 хв.	9 вправ	- для м'язів шії - для рук, плечового комплексу - для тулуба
	Акробатичні вправи	6 хв.	6 вправ	- для ніг - для розвитку м'язової сили - для розвитку гнучкості - для розвитку почуття ритму та такту
	Гімнастичні етюди	12 хв.	10 вправ	
заключна	Самомасаж	2 хв.	2 -3 вправ	- масаж рук, тулуба - для розвитку правильного дихання
	Дихальні вправи	1 хв.	4 вправ	
	Релаксація	1 хв.		- вміння розслабитися
Всього			35 хв.	

Підходи до організації освітньої роботи з дітьми

Програма передбачає диференційований підхід. Уся робота чітко проводиться згідно календарного плану. Під час проведення комплексу вихователь з фізичної культури включає вправи на розвиток усіх груп м'язів. Надзвичайно важливий у роботі з дітьми є музичний репертуар. Відібраний музичний та хореографічний матеріал повинен допомагати системно, послідовно, захоплююче проводити заняття, що в свою чергу, дає широкі можливості для ефективного та природного розвитку дітей. Заняття проводять у провітреному приміщенні, здебільшого у супроводі музики, завдяки чому створюється піднесений емоційний стан при виконанні фізичних рухів, що активізує процеси енергетичного обміну, засвоєння організмом кисню, діяльність симпатoadреналової системи. Діти повинні бути одягнені у спортивний костюм (шорти, футболку, чешки).

Гурток з аеробіки проводиться за такою схемою: підготовча частина (6 хв), основна (25 хв), заключна (4 хв). Загальна тривалість заняття 35 хв.

У підготовчій частині потрібно підготувати дитину до запланованої роботи, тобто фізичного навантаження. Для змісту підготовчої частини характерні стройові вправи, різні види ходьби та бігу, стрибки з просуванням вперед, вправи на швидкість та точність реакції, увагу та інші.

Головна мета організаційної частини - чітка організація дітей, оволодіння ними навичок діяти разом, зацікавленість у подальшому процесі.

Завдання основної частини є оволодіння головними необхідними та спеціальними навичками, які направлені на освоєння аеробіки, тобто вивчення танцювальних кроків, вправ акробатичного характеру, вивчення гімнастичних етюдів.

Завдання заключної частини - завершити роботу поступовим зниженням навантаження на організм, підвести дітей до більш спокійного стану.

Перспективний план роботи

Вересень – діагностика дітей

Жовтень

Назва частини	Зміст	Завдання
Стройові вправи	Шикування в одну шеренгу за сигналом. Повороти переступанням. Біг у середньому темпі зі зміною напрямку руху. Перешиковування в коло.	Навчати орієнтуватися у просторі, виконувати різні перешиковування.

Ігровитміка	Сплеск у такт музики (образно-звукові дії «горошинки». Ходьба, сидячи на лаві, акцентована ходьба Удари ногою на рахунок. Притопи з хлопками на рахунок.	Розвивати почуття ритму, рухову активність. Формувати вміння виконувати рухи природньо, красиво, координаційно.
Танцювальні кроки	Крок з носка, на носках, полу присіди на одній нозі, іншу на п'ятку. Приставний крок в сторону. Стрибки з ноги на ногу з поворотом. Пружинний полу присід.	Формувати у дітей танцювальні рухи. Розвивати чуття ритму, рухову активність.
Акробатичні вправи	«Стріла», «Півник», «Ластівка», «Кут».	Розвивати силу м'язів, рівновагу, гнучкість.
Гімнастичний етюд	«Вітер» ритмічний танок. Розучування.	Розвивати почуття ритму, музичного слуху, пам'ять, увагу, вміння сполучати рухи з музикою. Формувати навички пластичності та виразності рухів.
Самомасаж	Легке прогладжування рук та ніг у образно-ігровій формі	Розвивати навички особистого оздоровлення.
Дихальні вправи	«Насос», «Кулька», «Хвилі шумлять»	Розвивати правильне дихання
Релаксація	«Дме вітер»	Розвивати уяву, правильне дихання.

Листопад

Назва частини	Зміст	Завдання
Стройові вправи	Шиккування в одну шеренгу .Поворот переступанням. Перешиккування з однієї шеренги в колони. Біг урозтіч.	Навчати орієнтуватися у просторі, виконувати різні перешиккування.
Ігрова ритміка	Акцентована ходьба з одночасним махом зігнутими руками. Збільшення кола кроками назад від центру та зменшення.	Розвивати почуття ритму, рухову активність. Формувати вміння виконувати рухи природньо, красиво, координаційно.

	Піднімання та опускання рук на рахунок 4, на рахунок 2.	
Танцювальні кроки	Марш. Крок з торканням. Відкритий крок. Крок з невеликим підскоком. Приставний крок в сторону. Випади	Формувати у дітей танцювальні рухи. Розвивати чуття ритму, рухову активність.
Акробатичні вправи	«Півник», «Ластівка», «Кут», «Верблюди», «Берізка».	Розвивати м'язову силу, рівновагу, гнучкість.
Гімнастичний етюд	«Вітер» ритмічний танок.	Розвивати почуття ритму, музичного слуху, пам'ять, увагу, вміння сполучати рухи з музикою. Формувати навички пластичності та виразності рухів.
Самомасаж	Самомасаж з шипованими м'ячиками у образно-ігровій формі	Розвивати навички особистого оздоровлення, м'язи рук .
Дихальні вправи	«Радість», «Кулька», «Пірнаємо у море», «Заспокойся».	Розвивати правильне дихання
Релаксація	«Спокійний сон»	Навчати дітей правильно розслаблятися. Розвивати уяву.

Грудень

Назва частини	Зміст	Завдання
Стройові вправи	Шикування в одну шеренгу. Повороти переступанням. Перешиккування з однієї шеренги в 4 колони. Біг «змійкою».	Розвивати вміння орієнтуватися у просторі, виконувати різні перешиккування., бігати «змійкою».
Ігрова ритміка	Перешиккування у шаховому порядку. Акцентована ходьба з одночасним махом зігнутими руками. Піднімання та опускання рук на 4 рахунок, на 2 рахунок. Удари ногою на	Розвивати почуття ритму, рухову активність. Формувати вміння виконувати рухи природно, красиво, координаційно.

	кожний рахунок та через рахунок.	
Танцювальні кроки	Марш. Крок з торканням. Відкритий крок. Крок з невеличким підскоком. Приставний крок в сторону. Випади.	Формувати у дітей танцювальні рухи. Розвивати чуття ритму, рухову активність, м'язи ніг тулуба та плечового комплексу.
Акробатичні вправи	«Стріла» «Півник», «Ластівка», «Кут», «Верблюд», «Кільце».	Розвивати м'язову силу, рівновагу, гнучкість.
Гімнастичний етюд	«Вітер» - ритмічний танок. Закріплення.	Розвивати почуття ритму, музичного слуху, пам'ять, увагу, вміння сполучати рухи з музикою. Формувати навички пластичності та виразності рухів.
Самомасаж	Самомасаж з зубними щітками у образно-ігровій формі.	Розвивати навички особистого оздоровлення.
Дихальні вправи	«Радість», «Діафрагмове дихання», «Пірнаємо у море», «Слоник».	Розвивати правильне дихання.
Релаксація	«На хмаринці»	Навчати дітей правильно розслаблятися. Розвивати уяву.

Січень

Назва частини	Зміст	Завдання
Стройові вправи	Шиккування в одну шеренгу Повороти переступанням. Перешиккування у 2 шеренги одна напроти другої . Біг з високим підніманням колін, з захлестом гомілок.	Розвивати вміння орієнтуватися у просторі, виконувати різні перешиккування. Слідкувати за правильною поставою.
Ігрова ритміка	Перешиккування у шаховому порядку. Піднімання та опускання рук на рахунок 4, на рахунок 2. Удари ногою на кожний рахунок та через рахунок.	Розвивати почуття ритму, рухову активність. Формувати вміння виконувати рухи природньо, красиво, координаційно.

Танцювальні кроки	Марш. Крок з торканням. Відкритий крок. Крок з невеличким підскоком. Приставний крок в сторону. Пружинні полуприсяди. М'який високий крок на носках. Рухи руками у різному темпі зі сплеском над головою та перед грудьми. Поворот на 360 градусів на носках.	Формувати у дітей танцювальні рухи. Розвивати чуття ритму, рухову активність, м'язи ніг. Навчати виконувати вправи чітко.
Акробатичні вправи	«Стріла», «Півник», «Ластівка», «Кут», «Берізка», «Кільце», «Місток».	Розвивати м'язову силу, рівновагу, гнучкість.
Гімнастичний етюд	«Кік» - ритмічний танок. Розучування.	Розвивати почуття ритму, музичного слуху, пам'ять, увагу, вміння узгоджувати рухи з музикою. Формувати навички пластичності та виразності рухів.
Самомасаж	Самомасаж з шишками у образно-ігровій формі	Розвивати навички особистого оздоровлення.
Дихальні вправи	Вправи на осанку у сидячи по-турецьки. «Півник», «Вітер», «Ха», «Хо».	Формувати правильну осанку. Розвивати правильне дихання
Релаксація	Мудри : «Життя», «Черепаша».	Навчати дітей правильно розслаблятися. Розвивати уяву.

Лютий

Назва частини	Зміст	Завдання
Стройові вправи	Шикування в одну шеренгу. Повороти переступанням. Перешиккування у 2 шеренги одна напроти другої. Біг з високим підніманням колін, з захлестом гомілок.	Навчати орієнтуватися у просторі, виконувати різні перешиккування. Слідкувати за правильною поставою.
Ігрова ритміка	Перешиккування у шаховому порядку. Виконання загально-розвиваючих вправ з притопом та сплеском руками у такт та на рахунок.	Розвивати почуття ритму, рухову активність. Формувати вміння виконувати рухи природно, красиво, координаційно.

Танцювальні кроки	Марш. Поворот на 360 градусів на носках.	Формувати у дітей танцювальні рухи. Розвивати чуття ритму, рухову активність.
	Комбінація із танцювальних кроків. Приставний та схресний крок у сторону.	м'язи ніг. Навчати виконувати вправи чітко.
Акробатичні вправи	«Стріла», «Півник», «Ластівка», «Верблюди», «Берізка», «Кільце», «Місток», «Ракета».	Розвивати м'язову силу, рівновагу, гнучкість.
Гімнастичний етюд	«Кік» - ритмічний танок.	Розвивати почуття ритму, музичного слуху, пам'ять, увагу, вміння сполучати рухи з музикою. Формувати навички пластичності та виразності рухів.
Самомасаж	Самомасаж у образно-ігровій формі	Розвивати навички особистого оздоровлення.
Дихальні вправи	Вправи на осанку біля стінки. Дихальні вправи з підніманням рук вгору: вдих піднімаємо руки вгору, видих – опускаємо.	Формувати правильну осанку. Розвивати правильне дихання.
Релаксація	Мудри: «Мушля», «Земля».	Навчати дітей правильно розслаблятися. Розвивати увагу.

Березень

Назва частини	Зміст	Завдання
Стройові вправи	Шиккування в одну шеренгу. Повороти переступанням. Перешиккування у шаховому порядку. Біг у середньому темпі.	Навчати орієнтуватися у просторі, Виконувати різні перешиккування. Слідкувати за правильною поставою.
Ігрова ритміка	Ходьба з рухами рук. Виконання загально-розвиваючих вправ з притопом та сплеском руками у такт та на рахунок.	Розвивати почуття ритму, рухову активність. Формувати вміння виконувати рухи природно, красиво, координаційно.
Танцювальні кроки	Марш. Поворот на 360 градусів на носках. Комбінація із танцювальних кроків. Приставний та	Формувати у дітей танцювальні рухи. Розвивати чуття ритму, рухову активність, м'язи ніг. Формувати вміння виконувати вправи чітко.

	схресний крок у сторону. Поперейменний крок.	
Акробатичні вправи	«Стріла», «Півник», «Ластівка», «Верблюд», «Берізка», «Кільце», «Місток», «Ракета», «Шпагат».	Розвивати м'язову силу, рівновагу, гнучкість, рівновагу.
Гімнастичний етюд	«Спенк» Розучування ритмічний танок.	Розвивати почуття ритму, музичного слуху, пам'ять, увагу, вміння сполучати рухи з музикою. Формувати навички пластичності та виразності рухів.
Самомасаж	Самомасаж у образно-ігровій формі	Розвивати навички особистого оздоровлення.
Дихальні вправи	Вправи на осанку біля стінки. Вправа: нахили голови - подивитися на стелю, голову опустити на груди з різким вдихом через ніс. Вправа: руки півколом перед собою як би обіймаючи себе за плечі, потім розводимо руки в сторони - вдих через ніс	Формувати правильну осанку. Розвивати правильне дихання.
Релаксація	«Тиша»	Навчати дітей правильно розслаблятися. Розвивати увагу.

Квітень

Назва частини	Зміст	Завдання
Стройові вправи	Шиккування в одну шеренгу. Повороти переступанням.	Навчати орієнтуватися у просторі, виконувати різні перешиковування.
Ігритміка	Перешиковування у шаховому порядку .Біг широкими кроками . Виконання загально-розвиваючих вправ з притопом та сплеском руками у такт та на рахунок.	Слідкувати за правильною поставою. Розвивати почуття ритму, рухову активність. Формувати вміння виконувати рухи природно ,красиво, координаційно .

Танцювальні кроки	Марш. Поворот на 360 градусів на носках. Комбінація із танцювальних кроків. Приставний та схресний крок у сторону. Поперемінний крок. Рух з боку в бік.	Формувати у дітей танцювальні рухи. Розвивати чуття ритму, рухову активність, м'язи ніг. Формувати вміння виконувати вправи чітко.
Акробатичні вправи	«Лебідь». «Півник», «Кут», «Місто», «Ракета», «Літак», «Шпагат», «Кошик».	Розвивати м'язову силу, рівновагу, гнучкість, рівновагу.
Гімнастичний етюд	«Спенк» - ритмічний танок.	Розвивати почуття ритму, музичного слуху, пам'ять, увагу, вміння сполучати рухи з музикою. Формувати навички пластичності та виразності рухів.
Самомасаж	Самомасаж у образно-ігровій формі	Розвивати навички особистого оздоровлення.
Дихальні вправи	Вправи на осанку біля стінки. Дихання із затримкою. Вдих через ніс, видих через ніс.	Формувати правильну осанку. Розвивати правильне дихання.
Релаксація	«На хмаринці»	Навчати дітей правильно розслаблятися. Розвивати увагу.

Травень

Назва частини	Зміст	Завдання
Стройові вправи	Шикування в одну шеренгу. Повороти переступанням. Перешиккування у шаховому порядку. Біг з зупинками.	Навчати орієнтуватися у просторі, виконувати різні перешиккування. Слідкувати за правильною поставою.
Ігроритміка	Виконання загально-розвиваючих вправ з притопом та сплеском руками у такт та на рахунок.	Розвивати почуття ритму, рухову активність. Формувати вміння виконувати рухи природньо, красиво, координаційно.
Танцювальні кроки	Марш. Поворот на 360 градусів на носках. Комбінація із танцювальних кроків. Приставний та схресний крок у сторону. Поперемінний крок. Рух з боку в бік.	Формувати у дітей танцювальні рухи. Розвивати чуття ритму, рухову активність, м'язи ніг. Формувати вміння виконувати вправи чітко.

Акробатичні вправи	«Лебідь», «Півник», «Кут», «Верблюду», «Берізка», «Кільце», «Місток», «Ракета», «Літак», «Шпагат», «Кошик».	Розвивати м'язову силу, рівновагу, гнучкість, рівновагу.
Гімнастичний етюд	«Спенк» ритмічний танок.	Розвивати почуття ритму, музичного слуху, пам'ять, увагу, вміння сполучати рухи з музикою. Формувати навички пластичності та виразності рухів.
Самомасаж	Самомасаж з каштановим намистом у образно-ігровій формі Вправи на осанку біля стінки.	Розвивати навички особистого оздоровлення. Формувати правильну осанку.
Дихальні вправи	Дихання із затримкою. Вдих через ніс, видих через ніс.	Розвивати правильне дихання
Релаксація	Мудри «Вода», «Земля».	Навчати дітей правильно розслаблятися. Розвивати увагу.

Основні показники компетентності дітей

Діти мають опанувати:

- на кінець року діти повинні мати уяву про аеробіку;
- орієнтуватися у просторі і освоювати різні види рухів: побудова, перешикування;
- виконувати акробатичні вправи: «Лебідь», «Півник», «Кут», «Верблюду», «Берізка», «Кільце», «Місток»; «Ракета», «Літак», «Шпагат», «Кошик»;
- виконувати різні комбінації із танцювальних кроків;
- танцювати ритмічні таночки: «Спенк», «Кік», «Годинник»;
- правильно розслаблятися, виконувати рухи під музику красиво, вільно, координаційно;
- засвоїти навички виразності, пластичності, граціозності та витонченості рухів.

СПОСОБИ ВИКОНАННЯ АЕРОБНИХ ВПРАВ



Вправа “Планка”



Вправа “Кошик”

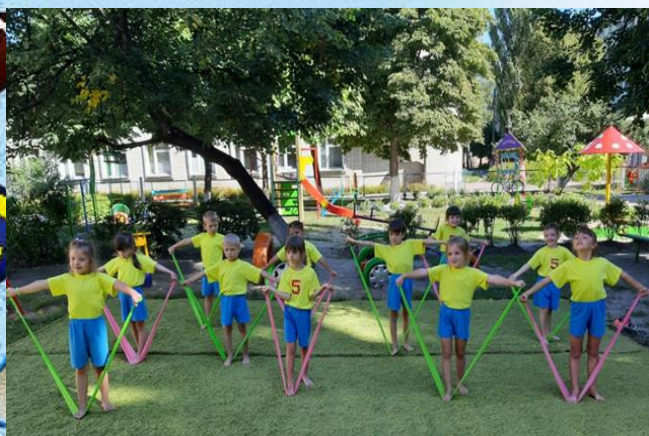


Вправа “Стріла”



Вправа “Шпагат”

ФОТОКОЛАЖ



Використані джерела

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.
2. Андерсен Н. «Sweat Systems». //Материалы семинара подготовки инструкторов по аэробике. - М.: Национальная школа аэробики. 1990.
3. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум : навчально-методичний посібник для студентів / Бермудес Д. В. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2009. – 200 с
4. Герасимова Е., Романенко И. Аэробика для малышей. //Физкультура и спорт.1996, №9. С.18-19
5. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні (нова редакція). Київ. -2012. С.-10-11.
6. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / Купер К. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 191 с.
7. Мякинченко Е.Б., – М. Спортивна Академія. Пресс,2002-304 с / «Аеробіка». Теорія та методика проведення занять».
8. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика проведения занятий / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов на Дону : Феникс, 2002. – 383 с.
9. Морель Ф. Р. Хореография в спорте / Морель Ф. Р. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 110 с.
10. Сосина В.Ю «Азбука ритмической гимнастики». Здоров'я.
11. Сосина, В.Ю. «Ритмическая гимнастика» Киев 1989.
12. Твердохліб О. Ф. Нетрадиційні види оздоровчої фізичної культури. Асани – цілющі положення тіла : навч. посіб. / Твердохліб О. Ф. – К. : Політехніка, 2005. – 160 с.
13. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике / Лисицкая Т. С. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 174 с.
14. Лісицька, Т.С. «Тестування фізичної підготовленості з аеробіки».
15. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика», Москва «Просвещение»1998.