

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребёнка – детский сад «Золотая рыбка»

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ ЦРР –  
детский сад «Золотая рыбка»  
С.А.Старинова  
«12» 09 2018г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«ДЕТСКАЯ АЭРОБИКА»**

Возраст детей с 5 до 6 лет, с 6 до 7 лет

Рассмотрена на общем родительском собрании  
приказ от «12» 09 2018г. № 451

2018г.

## Содержание

<b>I.</b>	<b>Целевой раздел</b> .....	3
<b>1.1.</b>	Пояснительная записка.....	3
<b>1.2.</b>	Цели и задачи реализации Программы.....	3
<b>1.3.</b>	Основные принципы и методы работы.....	3
<b>1.4.</b>	Планируемые результаты.....	4
<b>II.</b>	<b>Содержательный раздел</b> .....	4
<b>2.1.</b>	Календарный учебный график.....	4
<b>2.2.</b>	Учебный план.....	4
<b>2.3.</b>	Формы и методы работы.....	7
<b>III.</b>	<b>Литература</b>	

# I. Целевой раздел

## 1.1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека, всему этому способствует – Дополнительная образовательная программа «Детская аэробика» по танцевально-игровой гимнастике, нетрадиционным видам упражнений.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика, и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены в игропластике, пальчиковой гимнастике, в игровом самомассаже, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму и облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятия, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

## 1.2. Цели и задачи реализации Программы

**Основной целью программы** - является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

**Основные задачи:**

- ✚ **Укрепления здоровья** - формировать правильную осанку, содействовать профилактике плоскостопия, содействовать развитию функциональному совершенствованию все органов детского организма.
- ✚ **Совершенствование психомоторных способностей дошкольников** - развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности.
- ✚ **Развитие творческих и созидательных способностей, занимающихся** - развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор. Формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.

## 1.3. Основные принципы и методы работы

В программе отражены основные принципы подготовки обучающихся:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Основные методы работы**

- ✚ Игроритмика - специальные упражнения для согласования движений с музыкой;
- ✚ Игрогимнастика – строевые, общеразвивающие упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки;

- ✚ Игротанцы – хореографические упражнения, танцевальные шаги, ритмические и бальные танцы;
- ✚ Танцевально - ритмическая гимнастика - образно-танцевальные композиции;
- ✚ Игропластика – нетрадиционная методика развития мышечной силы и гибкости ребенка;
- ✚ Пальчиковая гимнастика – развитие ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук;
- ✚ Игровой самомассаж – закаливание и оздоровление детского организма;
- ✚ Музыкально-подвижные игры – имитация, подражание, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования;

#### 1.4. Планируемый результат

##### Личностные:

- ✚ Получать удовлетворение от активной деятельности.
- ✚ Формировать устойчивое равновесие и правильную осанку.
- ✚ Принимать дружелюбно отношения игрового партнерства, принимать помощь от взрослого и сверстников.
- ✚ Чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности.

##### Предметные:

- ✚ Под контролем педагога технично выполнять движения.
- ✚ Внимательно и своевременно следовать рекомендациям педагога.
- ✚ Ритмично исполнять связки из танцевальных и базовых шагов аэробики.

##### **Обучающиеся будут уметь:**

- ✚ Качественно выполнять упражнения, базовые и танцевальные шаги, простые композиции, самомассаж.
- ✚ Ритмично двигаться под музыку.
- ✚ Удерживать правильную осанку и понимать свое физическое состояние.
- ✚ Замечать ошибки в технике исполнения других детей.
- ✚ Активизировать игровую деятельность.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Календарный учебный график

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Возрастная категория: дошкольники старшего дошкольного возраста.

Занятия групповые, проводятся во второй половине дня, раза в неделю по 1 ак\часу. Продолжительность непосредственно образовательной деятельности 25-30 мин с интервалом 5-10 мин для отдыха и проветривания помещения и снятия напряжения.

Состав группы постоянный.

Количество обучаемых 10 чел.

### 2.2. Учебный план

Старшая группа (возраст 5-6 лет)

Тема занятий	Месяц	Кол – во часов
❖ <b>Игра по станциям.</b> 1. Урок (1-2) 2. Урок (3-4) 3. Урок (5-6)	Сентябрь	4

4. Урок (7-8)		
❖ <b>Сюжетный урок</b> <b>«Клуб весёлых человечков»</b> 5. Урок (9-10) 6. Урок (11-12) 7. Урок (11-12) 8. Урок (13-14) 9. Урок (15-16)	<b>Октябрь</b>	<b>5</b>
❖ <b>Сюжетный урок</b> <b>«Искатели клада»</b> 10. Урок (17) 11. Урок (19-20) 12. Урок (21-22) 13. Урок (23-24)	<b>Ноябрь</b>	<b>3,5</b>
❖ <b>Сюжетный урок</b> <b>«Путешествие на северный полюс»</b> 14. Урок (25-26) 15. Урок (27-28) 16. Урок (29-30) 17. Урок (31-32) 18. Урок (33)	<b>Декабрь</b>	<b>4,5</b>
❖ <b>Сюжетный урок</b> <b>«Путешествие в Спортландию»</b> 19. Урок (34) 20. Урок (35-36) 21. Урок (37-38) 22. Урок (39-40)	<b>Январь</b>	<b>3,5</b>
❖ <b>Сюжетный урок</b> <b>«Пограничники»</b> 23. Урок (41-42) 24. Урок (43-44) 25. Урок (45-46) 26. Урок (47)	<b>Февраль</b>	<b>3,5</b>
❖ <b>Сюжетный урок</b> <b>«Маугли»</b> 27. Урок (48-49) 28. урок (50-51) 29. Урок (52-53) 30. Урок (54-55)	<b>Март</b>	<b>4</b>
❖ <b>Сюжетный урок</b> <b>«Цветик-семицветик»</b> 31. Урок (56-57) 32. Урок (58-59) 33. Урок (60-61) 34. Урок (62-63) 35. Урок (64)	<b>Апрель</b>	<b>4,5</b>
❖ <b>Сюжетный урок</b> <b>«Приходи сказка!»</b> 36. Урок (65-66) 37. Урок (67-68) 38. Урок (69-70) 39. Урок (71-72)	<b>Май</b>	<b>4</b>

<b>Итого:</b>	<b>36,5 часа</b>
---------------	------------------

**Учебный план**

Подготовительная группа (возраст 6-7 лет)

Тема занятий	Месяц	Кол – во часов
<b>❖ Игра по станциям.</b> 1. Урок (1-2) 2. Урок (3-4) 3. Урок (5-6) 4. Урок (7-8)	<b>Сентябрь</b>	<b>4</b>
<b>❖ Сюжетный урок</b> <b>«Клуб весёлых человечков»</b> 5. Урок (9-10) 6. Урок (11-12) 7. Урок (11-12) 8. Урок (13-14) 9. Урок (15-16)	<b>Октябрь</b>	<b>5</b>
<b>❖ Сюжетный урок</b> <b>«Искатели клада»</b> 10. Урок (17) 11. Урок (19-20) 12. Урок (21-22) 13. Урок (23-24)	<b>Ноябрь</b>	<b>3,5</b>
<b>❖ Сюжетный урок</b> <b>«Путешествие на северный полюс»</b> 14. Урок (25-26) 15. Урок (27-28) 16. Урок (29-30) 17. Урок (31-32) 18. Урок (33)	<b>Декабрь</b>	<b>4,5</b>
<b>❖ Сюжетный урок</b> <b>«Путешествие в Спортландию»</b> 19. Урок (34) 20. Урок (35-36) 21. Урок (37-38) 22. Урок (39-40)	<b>Январь</b>	<b>3,5</b>
<b>❖ Сюжетный урок</b> <b>«Пограничники»</b> 23. Урок (41-42) 24. Урок (43-44) 25. Урок (45-46) 26. Урок (47)	<b>Февраль</b>	<b>3,5</b>
<b>❖ Сюжетный урок</b> <b>«Маугли»</b> 27. Урок (48-49) 28. урок (50-51) 29. Урок (52-53) 30. Урок (54-55)	<b>Март</b>	<b>4</b>
<b>❖ Сюжетный урок</b> <b>«Цветик-семицветик»</b> 31. Урок (56-57)	<b>Апрель</b>	<b>4,5</b>

32. Урок (58-59) 33. Урок (60-61) 34. Урок (62-63) 35. Урок (64)		
❖ Сюжетный урок «Приходи сказка!» 36. Урок (65-66) 37. Урок (67-68) 38. Урок (69-70) 39. Урок (71-72)	Май	4
<b>Итого:</b>		<b>36,5 часа</b>

### 2.3. Формы и методы работы

При реализации данной программы используются словесные, наглядные и практические методы обучения.

	Вид деятельности
<b>Работа с родителями</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Анкетирование</li> <li>➤ Индивидуальные консультации</li> <li>➤ Тематические консультации (соответствующая наглядная информация)</li> <li>➤ Открытые занятия (2 раза в год)</li> </ul>
<b>Работа с кадрами</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Практические занятия с воспитателями по ознакомлению с приемами работы с целью обеспечения преемственности между программами</li> <li>❖ Привлечение узких специалистов ДООУ к организации занятий (музыкальное сопровождение)</li> <li>❖ Консультации с медицинским персоналом о состоянии здоровья детей.</li> </ul>
<b>Развивающая среда</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Подбор музыкального сопровождения</li> <li>✓ Оформление наглядных пособий</li> <li>✓ Фото выставка: «Танцуй вместе с нами»</li> <li>✓ Пополнение специализированного оборудования</li> </ul>

### III. Литература

1. Шипилина И. А. Хореография. – Т. I. – Лань., 1998
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Танцевальная аэробика:.. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.
4. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М., 1986