

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 15 «ЯГОДКА» Г. БРЯНСКА
241903, г. Брянск, Володарский район, рп Большое Полпино, ул. Центральная, 72^б
тел. 777-281, факс 8(4832) 26-23-84, e-mail: jagodka15bryansk@mail.ru
ОКПО 22349223, ОГРН 1153256003702, ИНН/КПП 3257028356/325701001

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического совета
коллектива МБДОУ детского
сада №15 «Ягодка» г. Брянска
Протокол № 1
от «28» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ
детского сада № 15

«Ягодка» г. Брянска
Е. Ю. Жукина
«28» августа 2026 г.
Приказ №51/а

Дополнительная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной
направленности
«АЭРОБИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ»
МБДОУ детского сада №15 «Ягодка»
г. Брянска

Пояснительная записка.

Аэробика считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей. Система воспитательно-оздоровительной работы МДОУ наряду с другими современными здоровьесберегающими факторами включает в себя блок дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности. Рабочая программа кружка «Аэробика для детей» предназначена для осуществления физического воспитания детей дошкольного возраста на расширенном уровне, выходящем за рамки комплексной программы, реализуемой в МДОУ.

Рабочая программа «Аэробика для детей» составлена на основании ряда положений изложенных:

- в программе по ритмической пластике для детей Бурениной А.И. «Ритмическая мозаика», рекомендованной Министерством образования РФ,
- в учебно-методическом пособии по танцевально-игровой гимнастике для детей Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. «Са-фи-дансе», рекомендованной отделом дошкольного образования Экспертного совета Комитета по образованию администрации Санкт-Петербурга,
- в пособии Ивановой О.А., Шарабаровской И.Н. «Занимайтесь ритмической гимнастикой».

Педагогическая целесообразность и актуальность. Основы здоровья, гармоничного умственного и физического развития ребенка закладываются именно в дошкольном детстве. В период от 3 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движение является его естественной потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период. В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность обусловлена использованием музыки. Актуальность заключена в том, что занятия ритмической гимнастикой оказывают существенное влияние на развитие психических процессов: внимания, воли, памяти, подвижности и гибкости мыслительных операций, творческого воображения, фантазии.

В отличие от существующих программ по ритмической гимнастике, перечисленных выше, данная технология предусматривает использование преимущественно гимнастических упражнений танцевального характера. Предлагаемые комплексы достаточно интенсивны и призваны давать высокую физическую нагрузку на организм занимающихся.

Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, на формирование способности свободно и осознанно владеть своим телом.

Основной **целью** программы является *разностороннее развитие личности дошкольника средствами музыки и ритмических движений.*

Задачи.

I. Укрепление здоровья:

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника
- формировать правильную осанку, стопу
- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма
- приобщать к здоровому образу жизни.

II. Развитие двигательных качеств и умений.

- развивать точность и координацию движений
- развивать гибкость, пластичность
- воспитывать выносливость

- развивать умение ориентироваться в пространстве
- обогащать двигательный опыт ребенка

III. Развитие музыкальности.

- развивать способность слушать и чувствовать музыку
- развивать чувство ритма
- развивать музыкальную память

IV. Развитие психических процессов

- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление
- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов

V. Развитие творческих способностей.

- развивать творческое воображение, фантазию
- развивать способность к импровизации

VI. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

Национально-региональный компонент реализуется через:

- тематику сюжетно-игровых занятий, посвященных природе родного края,
- передачу в движении образов животных родного края.

Локальный компонент (компонент ДООУ) заключается

- в решении задач социально-личностного развития ребенка, как отличительной особенности комплексной программы развития и воспитания детей в детском саду «Детство», реализуемой в МДОУ – воспитание активности, инициативности, способности к сотрудничеству, взаимодействию;
- в особом внимании к профилактике плоскостопия и нарушения осанки, как наиболее часто встречающемуся виду нарушений здоровья воспитанников МДОУ;
- а также в процессе приобщения воспитанников к традициям МДОУ - открытые мероприятия, участие в ежегодных отчетных концертах.

Работа по программе предоставляет возможность осуществления **межпредметных связей** с образовательными областями:

«Безопасность», «Здоровье» - ознакомление и соблюдение:

- правил безопасного поведения в спортивном зале,
- техники выполнения физических упражнений с использованием и без использования спортивных снарядов, тренажеров,
- правил охраны органов и систем организма: способы предупреждения переутомления, восстановления после интенсивной физической нагрузки,
- правил безопасного взаимодействия со сверстниками в процессе фронтальных и парных форм организации.

«Социализация» - приобщение детей к ценностям современного общества: стремление к сохранению и укреплению собственного здоровья путем занятий современными видами физкультуры и спорта.

«Коммуникация» - развитие у детей способности выражать словом ощущения своего организма, свое отношение к тому или иному виду движений, свои чувства и настроения.

«Познание» - приобретение сопутствующих знаний по теме сюжетно-игровых занятий; развитие пространственных ориентировок, внимания, двигательной и музыкальной памяти.

«Музыка» - развитие музыкальных способностей: чувства ритма, умения слушать и слышать музыку, исполнять движения в соответствии с ее характером, передавать музыкальный образ.

«Труд» - приобщение детей к посильной трудовой деятельности: подготовке и уборке спортивного оборудования, атрибутов, сценических костюмов.

Объем курса. Программа рассчитана на 2 дополнительных академических часа в неделю, 66 часов в год. Программа ориентирована на детей в возрасте от 5 до 7 лет. Длительность непосредственно образовательной деятельности зависит от возраста детей и составляет от 20-25 мин (для детей 5-6 лет) и 30 минут (для детей 6-7 лет).

Особенности организации образовательной деятельности. Комплексы строятся в соответствии с традиционной структурой построения комплексов ритмической гимнастики (приложение № 1) и включают в себя;

- танцевальные движения
- общеразвивающие упражнения из И.П. стоя, сидя, лежа
- разные виды бега, прыжков, подвижные игры
- гимнастические упражнения (гимнастические упражнения с предметами)
- свободную танцевальную деятельность.

В начале каждого занятия проводятся специальные упражнения на формирование правильной осанки.

Выбор форм и методов, применяемых на занятиях, зависит от возраста занимающихся.

Для детей младшего и среднего возраста форма и тип занятия в основном соответствуют физкультурному занятию классического типа. Структура занятия делится на вводную, основную и заключительную. В вводной части дети упражняются в разных видах ходьбы и бега, упражнения на укрепление мышечного корсета для общего «разогревания» организма и подготовка его к предстоящей работе. В основной части проводится аэробика, ОРУ на все группы мышц, в т.ч.с предметами, выполняются разнообразные основные виды движений, упражнения для профилактики плоскостопия, подвижная игра. Заключительная часть направлена на постепенное понижение двигательной активности. В этой части занятия используются упражнения игрового стретчинга, пальчиковая и дыхательная гимнастика, релаксация.

Формы организации образовательной деятельности обучающихся: Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в степ-аэробике, силовой гимнастике, в различных заданиях с мячом. Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала. Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Занятия для старшей группы составлены преимущественно из комплексов сюжетно-игрового характера, включающих образные, имитационные движения. Обучение детей опирается на их способность к подражанию.

Основу занятий *подготовительной к школе группы* составляют комплексы с использованием гимнастических предметов, комплексы тренингового характера. Сюжетно-игровые занятия имеют место в меньшей степени.

Каждый комплекс в зависимости от сложности и степени его освоения детьми отрабатывается в течение 3-6 занятий, разучивание комплекса проходит поэтапно с постепенным введением новых упражнений. На *начальном этапе* педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнение, дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение. Если упражнение можно разделить на составляющие части, целесообразно применить расчлененный способ. При необходимости следует подобрать подводящие упражнения.

Основным методом обучения на *этапе углубленного разучивания* становится целостное выполнение упражнения. Увеличивается темп выполнения и количество повторений движения.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка. Ведущую роль приобретают соревновательный и игровой методы. Этап совершенствования упражнения считается завершенным тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эстетической и эмоциональной отдачей. После этого данное упражнение применяется в комплексе с ранее изученными движениями в различных комбинациях.

Формой подведения итогов реализации программы являются тестовые задания (приложение №3), открытые мероприятия, участие в концертах, утренниках, фестивалях.

Планируемые результаты освоения Программы (Целевые ориентиры):

- двигательный опыт ребенка богат; ребенок результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения;
- осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных аэробных шагов и прыжков, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- выполняет базовые шаги аэробики: (грейпвайн) «Виноградная лоза», марш по диагонали, шаги с поворотом вокруг себя, шаги с подскоком (ланч), шаги с захлестом голени, подъемом бедра;
- выполняет элементарные композиции из базовых танцевальных шагов;
- выполняет выпады вперед, назад, вправо, влево;
- у ребенка наблюдается точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических этюдах;
- ребенок освоил большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений;
- ребенок может выполнять симметричные и асимметричные движения;
- ребенок может выполнять движения относительно предмета (обруч, скакалка, мяч) сверху, снизу, справа, слева, спереди, сзади;
- ребенок может назвать правила смены характера упражнений: интенсивные виды движений, стретчинг, упражнения на дыхание;
- называет частей тела и их составляющие (рука: плечо, предплечье, кисть), находит пульс, сердце;
- выполняет движения синхронно под музыку вместе с педагогом;
- выполнять акробатические упражнения «мостик», «березка», «ракета», «кувырки», «лягушка», «ласточка».
- осознанно выполнять упражнения стретча, воздействуя на мышцы определенных частей тела;
- может выполнять упражнения для восстановления дыхания.

Учебный план

№ п/п	Виды занятий	Младшая и средняя группы			Старшая группа			Подгот. группа		
		теория	практика	диагностика	теория	практика	диагностика	теория	практика	диагностика

2.	Вводное	1		1	1		1	1		1
3.	Сюжетно-игровые		-			36			22	
4.	Тренинговые с предметами		26			26			19	
5.	Тренинговые без предметов		36			-			19	
	Итого	1	62	1	1	62	1	1	62	1
		64			64			64		

Итоги освоения программы Младшая и средняя группы

К концу года ребенок	Базовый компонент	Регионально-национальный компонент	Локальный компонент
знает	- правила безопасного поведения в физкультурном зале	- некоторые русские народные подвижные игры	
умеет	- передавать в пластике характер музыки, игровой образ - выполнять упражнения с предметами и без предметов, включающие одновременные движения рук и ног (однаправленные и симметричные) - выполнять упражнения одновременно со всеми, в соответствии с ритмом и темпом музыки - самостоятельно находить свое место в зале, перестраиваться в круг, в пары. - самостоятельно исполнять знакомые композиции	- выполнять имитационные движения, гимнастические упражнения, передающие образ животных родного края - выполнять простые танцевальные шаги русского народного танца	- выполнять упражнения коррекционного характера, поддерживающие правильную осанку
имеет представление	- об «Аэробике» как виде спортивных танцев	- о характерных особенностях сезонных изменений в природе родного края - о некоторых особенностях культуры и быта русского народа	- о традициях детского сада

**Итоги освоения программы
старшая и подготовительная к школе группы**

К концу года ребенок	Базовый компонент	Регионально-национальный компонент	Локальный компонент
знает	- правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими детьми - большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений	- характерные особенности природы родного края - русские народные подвижные игры	- упражнения, способствующие поддержанию правильной осанки и расслаблению позвоночника
умеет	- изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения - точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений - самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций - выразительно исполнять движения под музыку - находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки	- выполнять танцевальные шаги, движения, характерные для русского народного танца	- использовать упражнения корригирующего характера для поддержания правильной осанки - согласовывать свои действия со сверстниками при выполнении упражнений в парах, в подгруппах - передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми
имеет представление	- о современных видах физкультуры и спорта - о способах охраны органов и систем организма	- об особенностях культуры и быта русского народа	- о традициях детского сада

Учебно-методическое обеспечение

1. Магнитофон
2. Комплект СД-дисков с записями музыкальных сборников к комплексам ритмической гимнастики
3. Погремушки – по количеству занимающихся
4. Султанчики
5. Мячи малые массажные
6. Мячи средние резиновые
7. Гимнастические палки
8. Косички
9. Кочки-ежики
10. Мешочки сенсорные
11. Следочки-ладошки
12. Дорожки здоровья
13. Гантели
14. Кубики
15. Кирпичики
16. Доски узкие
17. Доски ребристые
18. Обручи
19. Платочки
20. Гимнастические ленты (L – 0,5м)– по количеству занимающихся
21. Гимнастические ленты (L –1,5м)– по количеству занимающихся
22. Игровой материал по теме занятий

Литература:

1. «Фитнес-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
2. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика», Санкт-Петербург, Ленинградский областной институт развития образования, 2000
3. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г. «Методика преподавания оздоровительной аэробики» учебное пособие //Изд-во Волгогр. Гос ун-та (Серия «Современные оздоровительные технологии») 2014г.
4. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 № 4
5. Иванова О.А., Шарабарова И.Н. «Занимайтесь ритмической гимнастикой», М., «Советский спорт», 1988
6. Касицына М.А., Бородин И.Г. «Коррекционная ритмика», М., «Гном и Д», 2005
7. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. «Ритмические упражнения, хореография и игры», М., «Дрофа», 2003
8. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
9. Кулик, Н.Н.Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва2012г.
10. Машукова Ю.М. Гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
11. Попова Е.Г. «Общеразвивающие упражнения в гимнастике», М., «Терра-Спорт», 2000
12. Потапчук А.А., Дидур М.Д. «Осанка и физическое развитие детей», Санкт-Петербург, «Речь», 2001
13. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.

14. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ», Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2003
15. Эллис Броунинг Миллер, Кэрол Блэкмэн «Упражнения на растяжку», М., «ФАИР - ПРЕСС», 2001

Тестовые задания

Тестовое задание №1

Ребенку предлагается выполнить композицию движений на знакомую мелодию

1 уровень сложности. «Песня о кузнечике» муз. В. Шаинского

Куплет:

1-2 – два пружинистых полуприседа с двумя ударами руками по коленям

3-4 – о.с., два хлопка перед собой

Припев:

1-2 – прыжком ноги врозь, руки в стороны

3-4 – прыжком ноги вместе, руки на пояс

5-8 – четыре подскока на месте

2 уровень сложности. Музыка в ритме диско, темп умеренный

«Шаги на месте»

1-6 – шесть шагов на месте с хлопками перед собой на каждый счет

7-и-8 – два шага на месте с тремя хлопками перед собой

«Приставные шаги в сторону»

1-2 – два приставных шага вправо с двумя хлопками перед собой

3-4 – то же в другую сторону

5-6 – повторить счет 1-2

7-и-8 – повторить счет 3-4 с тремя хлопками

«Шаги по диагонали»

1 – шаг правой ногой вперед-вправо по диагонали с хлопком вверх справа

2 – шаг левой ногой вперед-влево по диагонали с хлопком вверх слева

3 – шаг правой ногой назад по диагонали с хлопком вниз справа

4 – шаг левой ногой назад по диагонали с хлопком вниз слева

5-6 – повторить счет 1-2

7-и-8 – повторить счет 3-4 с тремя хлопками вниз

Тестовое задание №2

После разминочных упражнений ребенку предлагается встать на гимнастическую скамейку так, чтобы носки ног касались ее края, и, не сгибая колени, попытаться взять предмет, лежащий на полу. Измеряется величина наклона от края скамейки до третьего пальца опущенных рук.

Обязательно осуществление страховки!

Результаты оцениваются по следующим нормативным показателям:

	5-6 лет (в см)	6-7 лет (в см)
Мальчики	2-7	5-6
Девочки	4-8	4-8

Тестовое задание №3

а) Детям предлагается создать свою гимнастическую композицию на предложенную музыку

б) Свободная танцевальная импровизация создается на русскую народную мелодию.

Содержание программы

Виды деятельности	Направленность упражнений	Программные задачи			Содержание работы		
		Базовый компонент	Национально-региональный	Локальный (компонент ДОУ)	Базовый компонент	Национально-региональный компонент	Локальный (компонент ДОУ)
Танцевальные движения	Выполняют «разогревающую» функцию разминки	Обучать танцевальным шагам, элементам хореографических упражнений.	Знакомить с историко-бытовыми, народными танцевальными формами	Способствовать профилактике плоскостопия, нарушения осанки	Танцевальные шаги и хореографические элементы современных, ритмических танцевальных форм	Танцевальные шаги и хореографические элементы народного, историко-бытового танца	Упражнения корригирующего характера
Общеразвивающие упражнения	Воздействуют на развитие различных мышечных групп и ведущих физических качеств	Развивать координацию движений, психомоторные способности, чувство ритма		Учить согласовывать движения друг с другом	Общеразвивающие упражнения из И.П. стоя, сидя, лежа	Образные, подражательные движения (образы природы родного края)	Образные, подражательные движения (образы ближайшего окружения)
Бег, прыжки, подвижные игры	Дают наиболее интенсивную нагрузку на все группы мышц и функциональные системы организма повышают эмоциональный фон занятий	Тренировать выносливость, способность ориентироваться в пространстве	Знакомить с русскими народными подвижными играми	Воспитывать чувство коллективизма, развивать умение взаимодействовать друг с другом	Разные виды прыжков, бега. Подвижные игры соревновательного характера	Русские народные подвижные игры	Подвижные игры на сотрудничество, взаимодействие
Гимнастические упражнения	Способствуют снижению физической нагрузки, помогают организму восстановиться, расслабиться	Развивать гибкость, подвижность суставов, растяжки мышц; способствовать сохранению природной эластичности позвоночника	Учить передавать в движении образы животных родного края		Упражнения на растяжку мышц	Упражнения на растяжку мышц образного характера	Образные, подражательные упражнения (образы ближайшего окружения)

Гимнастические упражнения с предметами	Способствуют снижению физической нагрузки, помогают организму восстановиться, расслабиться	Обогащать двигательный опыт ребенка; формировать умение слушать, воспринимать музыку разного характера, согласовывать свои движения с настроением, особенностями музыкального сопровождения	Учить передавать в движении музыкальные образы природы родного края		Гимнастические упражнения с большим и малым мячом, гимнастической лентой, обручем	Гимнастические упражнения образного характера с гимнастическими предметами	
Свободная танцевальная деятельность	Способствуют снижению физической нагрузки, помогают организму восстановиться, расслабиться	Совершенствовать полученные навыки. Развивать творчество, фантазию, музыкальные способности		Развивать инициативу, активность, самостоятельность	Танцевальные этюды с предметами и без предметов	Образно-танцевальные композиции	Танцевальные композиции в парах, в подгруппах

Схема комплекса ритмической гимнастики

Части комплекса	Подготовительная	Основная			Заключительная
Группы упражнений	Разогревающие	В И.П. стоя	«Пиковая нагрузка»	В И.П. сидя и лежа	Восстановительные
Длительность	4-6 мин	5-8 мин	2-3 мин	6-8 мин	3-5 мин
Количество упражнений	7	11		11	4
Направленность упражнений	1 - на осанку 2 - разные виды ходьбы 3-4 - танцевальные шаги 5-7 - общего воздействия	1 – для шеи 2-4 – для рук и плечевого пояса 5-7 – для туловища 8-11 – для ног	разнообразные виды бега и прыжков, п/и	1 – на восстановление 2 – для ног 3 – для туловища 4 - для брюшного пресса 5 – для рук и плечевого пояса 6 – для ног 7 – для туловища 8 – для брюшного пресса 9 – для рук и плечевого пояса 10 – для ног 11 – для туловища	1-3 - упражнения на гибкость 4 – гимнастические упражнения с предметами и без предметов/ свободная танцевальная деятельность
Темп музыки (акц.)	110 - 120	120 - 130	150 -170	100 - 120	90 и менее

Календарно-тематический план старшая группа

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Танцевальные движения	Общеразвивающие упражнения	Бег, прыжки, подвижные игры	Гимнастические упражнения	Танцевальная деятельность	Примечания
1	Вводное	2	Беседа о правилах поведения в физкультурном зале Диагностические задания					
2	К бабушке в деревню*	10	«Лошадка» - ходьба с высоким подниманием бедра - на месте, с продвижением вперед, с поворотом вокруг себя; притоп поочередно правой, левой ногой	Одновременные, однонаправленные, симметричные движения, воздействующие на разные группы мышц: «Цыплята» - ОРУ из ИП стоя, «Поросята» - ОРУ из ИП стоя на четвереньках, лежа на спине	«Жеребенок» - прямой галоп П/и «Петушок с семьей» - легкий бег на носках, приседание на смену частей музыки. Ведущий (Петушок) - ходьба с высоким подниманием бедра	«Петушок» «Кошечка»	«Маленький танец» * * - ритмическое упражнение, ходьба на носках по кругу, взявшись за руки	
3	Красавица осень*	10	«Красавица Осень» -поочередное выставление ног на носок вперед, в сторону; приставной шаг в сторону	Одновременные, однонаправленные, симметричные движения, воздействующие на разные группы мышц: «Дождливый день» - из ИП стоя; «Перелетные птицы» - из ИП сидя, лежа	«Через лужи» - легкий бег на носках, бег широким шагом, прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (ритмическое упражнение)	«Кошечка» «Птичка»	«Осенний ветер» - гимнастические упражнения с короткими лентами (+ свободное движение под музыку на последнее повторение музыкальной темы)	
4	С погремушками	11	Поочередное выставление ноги на пятку с одновременным движением рук; приставной шаг в сторону; шаги вперед, назад; пружинка	Поочередные, однонаправленные, симметричные движения, воздействующие на разные группы мышц из ИП стоя, сидя, лежа	Прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вокруг себя, с заданиями на руки	П/и с использованием гимнастических упражнений «Птички и кошка»	«Если нравится тебе, то делай так...» - ритмическое упражнение с погремушками	Последнее занятие по теме проводится в виде открытого занятия для родителей**
5	Любимые	10	«Неваляшки» - поочередное	Поочередные, однонаправленные	«Лошадка» - прямой галоп, бег с высоким	«Птичка», «Кошечка»,	«Белочка» - плавные движения	

	игрушки**		выставление ноги на пятку с одновременным движением рук, топающий шаг с поворотом вокруг себя	движения, воздействующие на разные группы мышц: «Чебурашка» - из ИП стоя, «Мишка» - из ИП стоя на высоких четвереньках, сидя	подниманием бедра	«Петушок» «Стульчик»	рук, кружение на носках	
6	Зоопарк	10	«Пони» - шаг с высоким подниманием бедра; топающий шаг; легкий бег на носках - с одновременным движением рук (смена движений в соответствии с текстом)	Поочередные, однонаправленные, симметричные движения, воздействующие на разные группы мышц: «Слоны» из ИП стоя; «Жираф» - из ИП сидя, стоя на четвереньках	«Мартышки» - прыжки на двух ногах, со сменой положения ног, с дополнительными заданиями для рук	«Змея» «Замочек»	П/и малой подвижности «Совушка» - свободное образное движение под музыку	
7	Русский хоровод*	10	Хороводный шаг; топающий шаг на месте, с продвижением вперед; шаг с каблук; пружинка	Поочередные, однонаправленные, симметричные движения, воздействующие на разные группы мышц: «Березонька» - из ИП стоя; «Травушка-муравушка» - из ИП сидя, лежа	Р.н.и. «У медведя во бору», «Гуси-лебеди»	«Петушок», «Кошечка». Гимнастические упражнения с короткими лентами.	Р.н. и. «Каравай» - хороводный шаг по кругу взявшись за руки; шаги вперед, назад; с движениями рук; свободная импровизация под музыку с использованием знакомых движений	Последнее занятие по теме проводится в виде открытого занятия для родителей**
8	Итоговое	1	Диагностические задания					
	Итого	66						

*- национально-региональный компонент

** - локальный компонент (компонент МБДОУ)

Календарно-тематический план подготовительная к школе группа

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Танцевальные движения	Общеразвивающие упражнения	Бег, прыжки, подвижные игры	Гимнастические упражнения	Свободная танцевальная деятельность	Примечания
1	Вводное	2	Беседа о правилах поведения в физкультурном зале Диагностические задания					
2	Красавица осень*	10	«Красавица Осень» - поочередное выставление ног на носок вперед, в сторону, назад в сочетании с движением рук, приставной шаг в сторону, вперед, назад; смена ритма выполнения движений	Поочередные, однонаправленные движения, воздействующие на разные группы мышц, комбинации из 2-3 последовательных движений: «Дождливый день» - из ИП стоя; «Перелетные птицы» - из ИП сидя, лежа	«Через лужи» - бег с «захлестом»; боковой галоп; подскоки; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; хлопки – ритмическое упражнение	«Кошечка» «Птичка»	«Осенний ветер» - гимнастические упражнения с гимнастическими лентами (+ свободное движение под музыку на последнее повторение музыкальной темы)	
3	Комплекс №1 (без предметов)	11	Приставные шаги; скрестные шаги в сочетании с движениями рук, их комбинации	Поочередные, разнонаправленные, скрестные движения, воздействующие на разные группы мышц, из ИП стоя, сидя, лежа	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя, из стороны в сторону; подскоки; боковой галоп, выбрасывание прямых ног вперед; прыжки по гимнастической доске	«Кошечка» (усл.) «Колечко» «Замочек»	«Если нравится тебе, то делай так...» - ритмическое упражнение, импровизация	
4	Комплекс №2 (гимнастические мячи) **	10	Сидя на мяче, одновременное, поочередное поднятие ног на носки, на пятки, сведение, разведение стоп в сочетании с движениями рук	Поочередные, разнонаправленные, скрестные движения, воздействующие на разные группы мышц, - из ИП сидя, лежа на мяче	Прыжки на мяче П/и «Салки на мяче». «Футболисты»	Гимнастические упражнения мячами d – 20см «Колечко», «Верблюдик» (2ч) на мячах (хопы) «Стрела», «Самолет», «Колечко» (2ч)	Гимнастические упражнения с малыми мячами d-7см, свободная импровизация с малыми мячами под музыку	Последнее занятие по теме проводится в виде открытого занятия для родителей**

	Степ-аэробика	10	Сидя на степе, поочередные, одновременные, однонаправленные, разнонаправленные движения ног; подъем стоп на носки. Комбинации движений	Комбинации маршевых, приставных шагов в разных направлениях в сочетании с движениями рук из ИП стоя на степе.	Прыжки вокруг степов на двух, на одной ноге; змейкой между степами; со сменой положения ног на степе. П/и «Не оставайся на полу»	«Стрела» (усл.) «Самолет» «Замочек» «Корзинка»	Парные гимнастические комбинации**	
5	Зоопарк	10	«Пони» - шаг с высоким подниманием бедра; топающий шаг; легкий бег на носках - с одновременным движением рук, со сменой направления движения (смена движений в соответствии с ритмом и темпом музыкального произведения)	Поочередные, однонаправленные, разнонаправленные, скрестные движения, их комбинации: «Слоны» из ИП стоя; «Жираф» - из ИП сидя, стоя на четвереньках	«Мартышки» - танцевальная композиция интенсивной нагрузки – прыжки на месте и с продвижением, со сменой положения ног, направления движения, в сочетании с движениями рук	«Лебедь» «Ласточка» «Верблюдик» «Спящий лебедь»	П/и малой подвижности «Совушка» - свободное движение под музыку в заданном образе	Последнее занятие по теме проводится в виде открытого занятия для родителей**
6	Русский хоровод*	10	Русский попеременный шаг, шаг с притопом, тройной притоп, «елочка». «гармошка» в сочетании с характерными движениями рук – руки на поясе в кулачках, «открытие» рук в стороны. Комбинации движений	Упражнения с короткими лентами для разных групп мышц из ИП стоя, сидя, лежа. Комбинации движений	Р.н.и. «Пятнашки» (с ленточками), «Гори-гори ясно»	Гимнастическая цепочка из знакомых гимнастических упражнений.	Упражнения с гимнастическими лентами. Сольные, парные, подгрупповые импровизации**	
7	Итоговое	1	Диагностические задания					
	Итого	66						

*- национально-региональный компонент

** - локальный компонент (компонент МБДОУ)

Уровни освоения программы старшая группа

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Диагностический инструментарий
Ребенок - проявляет стойкий интерес к занятиям аэробикой - способен самостоятельно выполнить знакомое упражнение - выполняет упражнения одновременно со всеми, в соответствии с ритмом и темпом музыки - самостоятельно находит свое место в зале, перестраивается в круг, в пары - прирост коэффициента гибкости – 10%- 15% - знает русские народные подвижные игры и активно в них участвует* - качественно выполняет корректирующие упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки; отмечены улучшения показателей здоровья**	Ребенок - увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат - способен самостоятельно выполнить упражнение на основе предварительного показа - выполняет упражнения одновременно со всеми, не всегда соблюдая темп и ритм музыки - находит свое место в зале с небольшой помощью взрослого - прирост коэффициента гибкости – 8%-10% - с интересом включается в предложенные взрослым или сверстниками русские народные подвижные игры* - положительно относится к предложенным корректирующим упражнениям, особенно новым; наметились улучшения показателей здоровья**	Ребенок - на занятиях пассивен, проявляет интерес к выполнению образных, игровых упражнений, участию в подвижных играх - допускает существенные ошибки в технике выполнения упражнений, действует только в сопровождении показа взрослого - не соблюдает заданный темп и ритм движения - находит свое место в зале при непосредственной помощи взрослого - прирост коэффициента гибкости – до 8% - нарушает правила в подвижных играх* - пассивен в выполнении упражнений корректирующего характера; показатели здоровья остаются на прежнем уровне**	Наблюдение в ходе занятий Тестовое задание №1 Наблюдение в ходе занятий, выступлений Наблюдения в ходе занятий Тестовое задание №2 Наблюдения в ходе занятий Наблюдение в ходе занятий, данные диспансеризации

Уровни освоения программы подготовительная к школе группа

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Диагностический инструментарий
Ребенок - проявляет устойчивый интерес к занятиям аэробикой, способен рассказать о данном виде спортивных занятий - уверенно, точно, выразительно выполняет знакомые композиции и отдельные виды гимнастических движений - изменяет темп, ритм выполнения движения в соответствии с заданием, с изменением характера музыки - самостоятельно выполняет перестроения в процессе танцевальных композиций - проявляет элементы творчества, самостоятельно составляя простые композиции из знакомых движений - прирост коэффициента гибкости – 10%-15% - использует знания особенностей русского народного танца (танцевальные шаги, положения рук) при исполнении композиций на русскую народную мелодию* - знает приемы поддержания правильной осанки, профилактики плоскостопия, результативно их применяет; отмечены улучшения показателей здоровья** - способен к организации игрового, двигательного взаимодействия с другими детьми**	Ребенок - проявляет устойчивый интерес к занятиям аэробикой - технически правильно выполняет большинство упражнений, проявляет при этом должные усилия, активность, интерес - изменяет темп, ритм выполнения движения с некоторой отсрочкой во времени - выполняет перестроения в процессе танцевальных композиций, ориентируясь на действия сверстников - способен придумать несложные варианты упражнений, комбинаций на основе подражания сверстникам - прирост коэффициента гибкости – 8%-10% - уверенно выполняет танцевальные шаги, положения рук, характерные для русского народного танца* - качественно выполняет упражнения корригирующего характера, наметились улучшения показателей здоровья** - согласовывает свои действия с партнерами в парном, подгрупповом взаимодействии**	Ребенок - интерес к занятиям физической направленности снижен - допускает ошибки в основных элементах сложно-координированных физических упражнений - с трудом справляется с необходимостью изменения темпа, ритма выполнения движения - выполняет перестроения в процессе танцевальных композиций с опорой на зрительные ориентиры - пассивен, нерезультативен в проявлении творчества - прирост коэффициента гибкости – до 8% - знаком с элементами русского народного танца, не стремится к качественности, результативности исполнения* - пассивен в выполнении упражнений корригирующего характера; показатели здоровья остаются на прежнем уровне** - испытывает трудности при необходимости парного, группового взаимодействия**	Наблюдение в ходе занятий Тестовое задание №1 Наблюдение в ходе занятий, выступлений Тестовое задание №1 Наблюдение в ходе занятий, выступлений Наблюдения в ходе занятий, выступлений Тестовое задание №3а) Тестовое задание №2 Наблюдения в ходе занятий Тестовое задание №3б) Наблюдение в ходе занятий, данные диспансеризации Наблюдения в ходе занятий

