

Управление образования Кудымкарского муниципального округа ПК  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско – юношеский центр «Радуга» г. Кудымкара

Принята на заседании педагогического совета  
от «05» октября 2023 г.  
Протокол № 1



Утверждаю:  
Директор МАУДО «ДЮЦ «Радуга»  
*Т.Т. Бражкина* — Т.Т. Бражкина

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ВАУ-АЭРОБИКА»**

Возраст детей: 5 - 7 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:  
Попова Татьяна Григорьевна,  
педагог дополнительного образования

г. Кудымкар, 2023

## Информационная карта образовательной программы

<b>I Наименование программы</b>	«ВАВУ – аэробика»
<b>II Направленность</b>	Физкультурно - спортивная
<b>III Сведения об авторе (составителе)</b>	
<b>1. ФИО</b>	Попова Татьяна Григорьевна
<b>2. Год рождения</b>	1970
<b>3. Образование</b>	Средне-специальное
<b>4. Место работы</b>	МАУДО «ДЮОЦ «Радуга» г. Кудымкара
<b>5. Должность</b>	Педагог дополнительного образования
<b>6. Квалификационная категория</b>	-
<b>7. Адрес, телефон</b>	с. Ленинск, ул. Мира д. 13
<b>IV Сведения о программе</b>	
<b>1. Срок реализации</b>	1 год
<b>2. Возрастная группа</b>	5 - 7 лет
<b>3. Тип программы</b>	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
<b>4. Характеристика программы</b>	оздоровительная - ознакомительная
<b>По месту в образовательной модели</b>	разновозрастного детского объединения
<b>По уровню освоения</b>	
<b>5. Цель программы</b>	Создание условий для формирования устойчивой мотивации к двигательной активности и потребности бережного отношения к собственному здоровью.
<b>6. Ведущие формы и методы образовательной деятельности</b>	Основные методы занятий с детьми: показ, групповая и индивидуальная беседы, инструктирование, игровой, соревновательный
<b>7. Форма обучения</b>	Очная, с применением дистанционных образовательных технологий
<b>8. Формы мониторинга результативности</b>	Входная, промежуточная и итоговая диагностики (анкеты, тесты, зачеты по пройденным темам, творческие задания творческие работы, проекты, конкурсы)
<b>9. Кадровое обеспечение</b>	Педагог дополнительного образования

# **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ВАВУ - аэробика»**

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Общие сведения**

Программа составлена в соответствии со следующими документами:

- Закон об образовании в Российской Федерации (ФЗ «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ);
- «Концепция развития дополнительного образования», (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- «Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России», 2009 г.;
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы) «Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242»;
- Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Радуга».

По направленности программа – физкультурно-спортивная, по виду-модифицированная, по уровню освоения – спортивная ознакомительная, по форме организации содержания и процесса педагогической деятельности – комплексная.

### **1.2. Актуальность программы.**

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. Одним из путей являются дополнительные занятия по оздоровительной аэробике. Оздоровительная аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность детей и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко

переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Систематические занятия дошкольников физическими упражнениями, планомерное повышение нагрузок при текущем педагогическом контроле дают устойчивое улучшение двигательной активности, способствуют общему оздоровлению детей. Одной из эффективных форм повышения двигательной активности детей являются музыкально-ритмические упражнения направления «Аэробика».

### **1.3. Отличительные особенности программы**

Отличительная особенность предлагаемой программы по оздоровительной аэробике заключается в том, что данная технология предусматривает использование преимущественно гимнастических упражнений танцевального характера, основанные на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. 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.

### **1.4. Адресат программы.**

Программа предполагает обучение детей в возрасте от 5 до 7 лет. Обучение организуется в группах постоянного состава 12 человек.

Комплектование групп проводится с учётом состояния физического и психического здоровья ребёнка.

### **1.5. Объём и сроки реализации программы.**

Срок реализации программы 1 год. Образовательный процесс в объединении организуется в соответствии с календарным учебным графиком, утверждённым директором учреждения на учебный год и расписанием занятий.

Объём программы: 136 часов – 4 часа в неделю.

Занятия с детьми проводятся на базе структурного подразделения МДОУ «Ленинская СОШ» «Дошкольные группы» с. Ленинск

## **1.6 Режим и формы организации занятий:**

Режим занятий: 4 раза в неделю

Формы организации занятий: групповые, индивидуальные

## **1.7 Форма обучения: очная.**

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- тематическая
- индивидуальная
- круговая тренировка
- подвижные игры
- интегрированная деятельность
- сюрпризные моменты
- показательные выступления

**Методы обучения** (по характеру деятельности детей):

*Наглядные:*

- показ упражнений, элементов аэробики, жесты
- наглядные пособия (графические рисунки упражнений)
- зрительные ориентиры (разметка на полу, части тела)
- звуковые ориентиры (музыкальное сопровождение, свисток, хлопки)

*Словесные:*

- объяснение
- названия элементов, упражнений, двигательных действий
- вопросы, напоминания, указания, поощрения
- логоритмическое сопровождение упражнений

*Практические*

- повтор за педагогом
- игровая деятельность

- самостоятельная двигательная активность

## Виды занятий

1. *Диагностические* - определяется уровень физической подготовленности воспитанников.

2. *Обучающие* - знакомство с упражнениями, движениями, играми, задача педагога – создать представление о них.

3. *Комбинированные* - повторение и совершенствование ранее изученных движений. А также изучение нового.

4. *Итоговое - игровое* - проводится 1 раз в два месяца. Занятие обобщает материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное.

Диагностика имеет большое значение и для целенаправленного эффективного осуществления процесса танцевально-ритмической гимнастики. Она позволяет нам путем контроля и коррекции совершенствовать процесс обучения новым элементам ритмопластики и общего физического развития детей, позволяя выделить способных детей в двигательном и танцевальном развитии.

## Структура занятия

	Части занятий	Длительность / мин		Направленность упражнений
		5-6 лет	6-7 лет	
	<b>Разминка</b> - строевые упражнения; - логоритмика.	3	4	-на осанку; -типы ходьбы; -движения рук, хлопки в такт.
	<b>Основная (аэробная)</b> -базовые и основные шаги; -подвижная игра; -стретч.	20	24	-для мышц шеи; -для мышц плечевого пояса; -для мышц туловища; -для ног; -для развития мышц силы; -для развития гибкости; -для развития ритма и такта.
	<b>Заклочительная</b> - упражнения на расслабления; -релаксация; -дыхательные упражнения.	2	2	-на расслабление; -на дыхание.

## **Основные направления** оздоровительной аэробики в детском саду:

- *Классическая (базовая) аэробика* – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

- *Танцевальная аэробика* – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

- *Фитбол – аэробика*. Фитбол (большой гимнастический мяч) - не только забавная игрушка, это еще и достаточно эффективный тренажер для самых разных проблемных зон. Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо. Гимнастика на фитболе - эта щадящая, но эффективная аэробика.

Освоение и овладение техникой базовых шагов, составление связок, комбинаций на занятиях по фитбол – аэробике. Освоение техники упражнений для развития силы мышц: для верхнего и нижнего отделов прямой мышцы живота, для косых мышц живота, плечевого пояса и спины, для боковых мышц туловища и боковой поверхности бедра, статодинамические упражнения (используя мяч в качестве упругого сопротивления), на баланс и развитие силы крупных мышечных групп; овладения стретчингом. Совершенствование координации движений и чувства равновесия.

- *Силовая аэробика*. Освоение техники силовой подготовки, в которой рассматриваются значение силовой тренировки для оздоровления, улучшения

телосложения. Овладение упражнениями с резиновыми амортизаторами, эспандером и гантелями.

- *Стретчинг* ( «растягивание»). Освоение и овладение упражнениями на гибкость, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Ознакомление с релаксацией на занятиях оздоровительной аэробикой.

#### **Формы и методы контроля:**

Эффективность освоения программы определяется следующими критериями:

- итоговые образовательные занятия в конце месяца
- участие детей в постановочных номерах, спортивных разминках (на праздниках, родительских собраниях, детских конкурсах и соревнованиях)

#### **1.8 Цель и задачи программы**

**Цель:** создание условий для формирования устойчивой мотивации к двигательной активности и потребности бережного отношения к собственному здоровью.

#### **Задачи программы:**

##### ***образовательные:***

- создать оптимальные условия для овладения знаниями о влиянии занятий аэробикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
- формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт;
- формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений;
- расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

##### ***развивающие:***

- развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- развивать воображение, мышление, познавательную активность;
- развивать чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. развивать творческие способности.

***воспитательные:***

- воспитывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитывать умение эмоционального самовыражения, закрепощенности и творчества в движениях;
- содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).
- прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

**1.9 Ожидаемые результаты:**

- овладение техникой основных двигательных и танцевальных движений;
- овладение выразительностью и красотой движения;
- соответствие возрастным показателям уровня физического развития;
- возросший интерес к занятиям танцевально-ритмической гимнастикой;
- укрепление иммунной системы организма;
- профилактика заболеваний;
- укрепление мышц позвоночника, стопы, диафрагмы, двигательного аппарата;
- предупреждение нарушений осанки;
- стимулирование роста костей, мышц и связок.

**Планируемые результаты**

*Личностные результаты:*

- развивать готовность к сотрудничеству;
- формировать выносливость и силу воли при выполнении упражнений.

*Коммуникативные результаты:*

- развивать умение работать в группе, в коллективе;
- устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;
- интегрировать в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

*Познавательные результаты:*

- расширять кругозор и познавательные интересы в области оздоровления;
- формировать представление о ЗОЖ;

*Регулятивные показатели:*

- различать допустимые и негативные формы поведения;
- выполнять технически правильно физические упражнения;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.

**Условия реализации программы:**

- Наличие материально-технического обеспечения, инвентаря
- Систематичность посещения кружка
- Организация открытого занятия с демонстрацией приобретенных умений и навыков для родителей;
- Участие детей, посещающих кружок, в соревнованиях ДОУ.

**Учебно – тематическое планирование (1 год бучения) – 136 ч.**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1.	Вводное занятие. Знакомство. Инструктаж по Т.Б.	2	2	-
2.	Строевые упражнения	15	12	3
3.	Игоритмика	27	24	3
4.	Танцевальные шаги	20	16	4
5.	Акробатические упражнения	15	12	3
6	Ритмический танец	25	21	4
7	Самомассаж	10	8	2
8	Дыхательные упражнения	10	8	2
9	Релаксация.	10	8	2
10	Итоговое занятие	2	1	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>136</b>	112	24

## Содержание учебного плана кружка «ВВУ-аэробика»

Сентябрь – диагностика.

Месяц	Строевые упражнения	Игроритмика	Танцевальные шаги	Акробатические упражнения	Ритмический танец	Самомассаж	Дыхательные упражнения	Релаксация
Сентябрь	Построение в шеренгу, повороты переступанием, перестроение в круг.	Игра «За грибами» «Обезьянки»	Прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами.	- «Рыбка»; - «Ласточка»; - «Угол». - «бабочка»	«Танцуй со мной» - разучивание.	Поглаживани е рук в образно- игровой форме	«Берёзка»	«Спокойн ый сон»
Октябрь	Перестроение в шеренгу и колонну Построение в шахматном порядке	Игра «Собери листочки»	Шаг галопа вперёд и в сторону. Шаг с подскоком	- «Угол»; - «кошечка»; - «Выпад»; - «Шпагат». -«рыбка» -«мостик»	«Танцуй со мной» - закрепление	Поглаживани е рук и ног в образноигро- вой форме: «Ладочки- мачалка», «Смываем во- дичку».	«Насос»	«Мы лежим на мягкой травке»
Ноябрь	Бег по кругу и ориентирам («змейкой»)	Игра «Игра «Встали в круг!»»	Попеременны й шаг. Шаг с притопом.	- «Шпагат»; - «Берёзка»; - «Корзинка»; -«рыбка» - «ласточка»	«Танцуй со мной» - закрепление	Сидя поглаживание рук, ног с расслабление м в конце в образно- игровой	«Ладочки»	«Море волнуется ...»

						форме.		
Декабрь	Построение в круг. Из круга через центр зала в два круга, парами.	Игра «Я Яга» Игра «Не боимся мы болота»	Композиция из изученных ранее шагов.	- «Корзинка»; - «Самолёт»; - «Мостик»; - «Верблюд».	Гимнастический этюд с лентами – разучивание.	Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.	«Подуем»	«Дует ветерок»
Январь	Построение в круг. Перестроение парами, «Расчёска»	Игра «Чей кружок быстрее соберётся?»	Композиция из изученных ранее шагов.	- «Мостик»; - «Верблюд»; - «Замок лёжа»; - «Кольцо»; - «Стрела».	Гимнастический этюд с лентами – закрепление.	Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.	Упражнение на осанку в седе «постурецки»	«Спокойный сон»
Февраль	Построение в шеренгу, сцепление за руки.	Игра «со Звоночками».	Композиция из изученных ранее шагов.	- «Кольцо»; - «Стрела»; - «Шпагат»; - «мостик» - «берёзка»	«Солнышко» Анс. «Гномы» разучивание	Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.	«Погонщики»	Солнышко
Март	Построение в рассыпную.	Игра «Нитка – иголка»	Композиция из изученных	Повторение всех упражнений.	. «Солнышко» Анс.	Поглаживание рук и ног в	«Свечка»	«Хорошая погода»

		Танец – игра «Обнимашки»	ранее шагов.		«Гномы» Повторение и закрепление	об-разно-игровой форме.		
Апрель-май	Построение в круг	Игра «Цапля и лягушки»	Композиция из изученных ранее шагов.	Повторение всех упражнений под музыку.	“Мы маленькие звёзды” – разучивание закрепление	Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме лёжа на спине.	«Мыльные пузыри»	«Хлопай веселей»

Май – диагностика.

## **Первый год обучения**

В результате освоения программы воспитанник научится (знать и уметь): ребёнок также повысит физические возможности: силу, гибкость, овладеет техникой выполнения базовых шагов: марш, бег, подъём колена, подъёмы ног, открытый шаг, приставной шаг. Научиться выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку. Умеет выполнять простейшие построения и перестроения. Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Выполнять специальные упражнения со спортивным инвентарем: мячики для аэробики, обручи, кубики, флажки.

### **Материально-техническое обеспечение**

Занятия аэробикой должны проходить в просторном светлом помещении покрытием – упругим для снижения ударной нагрузки. Обязательно должна быть система вентиляции для постоянного поступления свежего воздуха. Температура в зале не должна быть выше +18 ... +20 градусов.

В зале, где проходят занятия по аэробике, используется инвентарь: коврики, для выполнения упражнений сидя и лёжа на полу, маленькие и большие мячи, скакалки, небольшие гантели, гимнастические палочки, обручи, различные детские тренажеры.

Одежда для занятий должна быть удобной, не стеснять движений. Для занятий аэробикой нужна спортивная обувь: кроссовки, чешки.

Для музыкального сопровождения: музыкальный центр, флеш-карта.

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования.

### **Формы аттестации**

Подведение итогов работы является необходимым условием для подведения итогов работы обучающихся. Для контроля за освоением дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы организуется входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

## **Организация проведения занятий.**

Любое занятие следует начинать с организованного входа в зал. Затем осуществляется построение и детям сообщается задачи занятия – чем они будут заниматься, что узнают нового, чему научатся. Каждое занятие состоит из трех частей: вводная, основная, заключительная. Вводная часть длится от 5-10 минут (в зависимости от возраста). Задачи данной части, это организовать детей, объяснить задачи занятия, подготовить организм занимающихся к предстоящей физической нагрузке и выполнению упражнений. В данной программе, вводная часть будет проводится в форме спортивных танцев, которые были разучены на предыдущих занятиях и уже знакомы детям. Так же на определенных занятиях разминка будет проводится в форме подвижной игры («День и ночь», «Иголка и ниточка» и т.п.) Все игры которые даются в вводной части занятия, детям хорошо знакомы. Такая разминка будет способствовать, поднятию эмоционального фона урока и будет вызывать интерес и желание заниматься. Основная часть длится от 15-20 минут. В этой части решаются основные задачи занятия – изучения нового, повторение с целью совершенствования в выполнении пройденного материала, овладение учащимися двигательными умениями и навыками, развитие быстроты, ловкости, решительности смелости и т.п. В зависимости от задач занятия в этой части занятия будут применяться фитболы, танцевально-ритмическая гимнастика, различные упражнения, подвижные игры. Заключительная часть длится 3-5 минут. Задачи: обеспечить постепенный переход от напряжения и возбуждения, вызванных занятиями во второй части занятия, к относительно спокойному состоянию, подвести итоги занятия и организованно выйти из зала. Для этого будут применяться игры на внимание, дыхательная гимнастика, игры с низкой интенсивностью, массажные дорожки, самомассаж, упражнение на расслабление.

Во вступлении выделяют следующие этапы:

*Вводная часть:*

- проверка готовности к работе,
- определение темы,

- формулировка цели и задач,
- повторение правил т/б,
- актуализация знаний,
- объяснение плана работы обучающимися.

*Основная часть:*

- знакомство с теоретическим материалом,
- объяснение хода практической работы,
- выполнение обучающимися практической работы под руководством педагога.

*Заключительная часть:*

- оценивается работа обучающихся,
- рефлексия,
- подводятся итоги, задаётся домашнее задание.

### **Диагностика уровня музыкального и психомоторного развития детей.**

Педагогический анализ (диагностика) проводится 2 раза в год (вводный – в сентябре, итоговый – в мае).

Цель диагностики: выявление уровня музыкального и психомоторного развития детей (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе выполнения специально подобранных заданий.

Музыкальность — способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения — без показа педагога).

Для каждого возраста определяют разные критерии музыкальности в соответствии со средними возрастными показателями развития ребенка, ориентируясь на объем умений, раскрытый в задачах.

Оценка детей 7-го года жизни:

3 балла - движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами;

2 балла - передают только общий характер, темп и метроритм;

1 балл - движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого.

Эмоциональность - выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У незэмоциональных детей мимика бедная, движения невыразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям (1,2,3).

По тому, какое место ребенок занимает в зале (если предлагается встать на любое место) и насколько этот выбор постоянен, можно оценивать проявление экстраверсии или интроверсии. Если ребенок постоянно встает поближе к педагогу, чтобы его было видно, то это характеризует его как экстраверта, и наоборот, если ребенок всегда старается спрятаться за спину других, то, скорее всего, его можно определить как интроверта. При сопоставлении этих наблюдений с другими проявлениями детей педагог может делать важные выводы о внутреннем мире ребенка (благополучии или наличии тревожности в эмоциональном фоне), о его состоянии на данный момент по типичности или нетипичности поведения и т.д.

Можно условно оценить проявление данных характерологических особенностей детей: зрительно разделить пространство зала на 5 зон по степени удаленности от педагога и посмотреть, какое место выбирает ребенок на занятии.

Примечание: при подсчете баллов этот параметр не учитывается в среднем показателе. Творческие проявления — умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные "па". Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Творчески одаренные дети способны выразить свое восприятие и понимание музыки не только в пластике, но также и в рисунке, в слове. Степень выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процессе наблюдения.

Внимание - способность не отвлекаться от музыки и процесса движения. Если ребенок правильно выполняет ритмическую композицию от начала до конца самостоятельно - это высокий уровень, оценка - 3балла. Если выполняет с некоторыми подсказками, то от 1 до 2-х баллов. В случае больших затруднений в исполнении композиции из-за рассеянности внимания - оценка 0-1 балл.

Память - способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений. Это можно оценить как норму. Если ребенок запоминает с 3-5 исполнений по показу, то это высокий уровень развития памяти - оценка 3балла. Неспособность запомнить последовательность движений или потребность в большом количестве повторений (более 10 раз) оценивается в 1 балл.

Подвижность (лабильность) нервных процессов проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки. Норма, эталон - это соответствие

исполнения упражнений музыке, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике, форме и т.д.

Запаздывание, задержка и медлительность отмечаются как заторможенность. Ускорение движений, переход от одного движения к последующему без четкой законченности предыдущего (перескакивание, торопливость) отмечаются как повышенная возбудимость.

Оценки выставляются следующим образом: N — норма (3 балла); B (возбудимость)-2, (заторможенность) —1

Координация, ловкость движений — точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе (а также и в других общеразвивающих видах движений).

Гибкость, пластичность — мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения ("рыбка", "полушпагат" и др. — от 1 до 3баллов).

В результате наблюдений и диагностики педагог может подсчитать средний суммарный балл для общего сравнения динамики в развитии ребенка на протяжении определенного периода времени, выстроить диаграмму или график показателей развития.

## Диагностика

### уровень знаний, умений, навыков, способностей

№	Фамилия, имя ребенка	Параметры контроля						Средняя оценка
		Музыкальность	Эмоциональность	Творчество	Чувство ритма	Координация движений	Гибкость	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

<b>Уровни развития</b>	<b>Количество детей</b>	<b>Результаты контроля по группе в целом</b>
Низкий		
Средний		
Высокий		

### Литература для педагога

1. Аэробика: учебное пособие / М-во образ. и науки РФ, Вологод. гос. у-нт; [сост. А. Г. Митрофанова]. – 2-е изд., испр. и доп. – Вологда: ВоГУ, 2016.
2. Детская аэробика: Методика. Базовые комплексы / С. В. Колесникова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. - 157 с.: ил. - (Школа развития). - Библиогр.
3. Лисицкая, Татьяна. Аэробика: [В 2 т.] / Татьяна Лисицкая, Лариса Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002
4. Оздоровление детей в условиях детского сада: [сборник] / под ред. Л. В. Кочетковой. - Москва: Твор. центр Сфера, 2005. – 104.
5. Рыбкина, О. Н. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет [Текст]: пособие / О. Н. Рыбкина, Л. Д. Морозова. - Москва: АРКТИ, 2012.
6. Сулим Е. В., Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет– М.: ТЦ Сфера, 2014.
7. Сулим Е.В., Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. – М.: ТЦ Сфера, 2010.
8. Учебное пособие по аэробике на мячах (А-бол аэробика). - М.: Федерация аэробики России, 2000. - 32с.

Игроритмика

Интернет-ресурсы:

1. <http://hotpleer.ru/?s=Железновы+%28Аэробика+для+малышей%29>

2. <http://zaycev.net/pages/39095/3909559.shtml> <http://x-minus.me/track/18865/бибика>

3. <http://muzika2016.ru/mp3/Мишки%20Гамми%20песня%20детства%20на%20английском> <https://ipleer.fm/q/валенки+ремикс/> <http://zaycev.net/artist/145810>

4. <https://zvoovq.online/tracks/аэробика-для-бобика>

5. <https://zvoovq.online/collections/children/барбарики>

6. <http://zaycev.net/musicset/musicfrommult>

### Игровые упражнения

- «Тик-так» - Сделать полуприседание, руки держать за спиной, выполнять наклоны головы вправо, влево.
- «Воздушные гимнасты» - Имитировать подъем по канату
- «Жук упал» - лечь на спину, ноги поднять вверх, поочередно сгибать и разгибать их.
- «Качели» - Встать лицом друг к другу, держась за руки, поочередно приседать.
- «Ванька-встанька» - На счёт 1,2 лечь на спину, на счёт 3,4 встать
- «Мячик» - Выполнять подскоки из полуприседа
- «Медведь-боксер» - Стоя в стойке боксера, выполнять энергичные движения руками, поворачиваясь вокруг себя.
- «Русские богатыри» - И.п. – стоя, ноги врозь, между ног гантеля, имитировать подъем, толчок.
- «Лошадки на арене» - Бег и ходьба по кругу с высоким подниманием бедра.
  - «Собачка-циркачка» - Бег на четвереньках между предметами.
  - «Лягушки» - Прыжки в глубоком приседе с опорой на руки
  - «Черепашка» - Ходьба на четвереньках с мешочком на спине
  - «Петрушка» - Сесть на пол, ноги вытянуть, поочередно поднимать правую и левую ноги.

### Упражнения для плечевого пояса

#### *Покажем ладони"*

Ребенок стоит ровно, ножки немного шире плеч, руки опустить вдоль туловища. По команде взрослого необходимо вытянуть руки вперед, повернув ладошками вверх. Затем ребенок прячет ручки назад за спинку.

**"Хлопаем в ладоши"**

Исходная позиция такая же. Малышу необходимо вытянуть ручки впереди туловища, похлопать в ладоши, затем опустить руки вниз в начальное положение.

**"Маятник"** Исходное положение остается прежним. Необходимо раскачивать выпрямленными ручками вперед-назад.

**"Хлопок над головой"** Исходная позиция прежняя. Ребенок должен поднимать прямые руки над головой, хлопать в ладошки и опускать их через стороны вниз.

### **Укрепляем ноги**

**"Мотаем ниточку"** Малыш сгибает руки в локтях перед грудной клеткой, сжимает кулачки, совершает круговые вращения руками перед грудью, не опуская низко локти. При выполнении этого упражнения следите, чтобы одна ручка вращалась вокруг другой.

**"Большой-маленький"**

Малыш стоит ровно, ножки немного расставлены, ручки на поясе. Необходимо присесть как можно ниже, а затем встать на носочки, потянувшись и подняв руки вверх. **"Лошадка"** Исходное положение такое же, как и в предыдущем упражнении. Необходимо поднять согнутую в коленном суставе ножку, затем опустить ее. Такое же упражнение проделать второй ногой.

**"Присядем и хлопнем"** Исходная позиция прежняя. В положении стоя малыш должен хлопнуть в ладошки перед собой. Затем, присев на корточки, необходимо хлопнуть в ладони внизу.

**"Комочек"** Исходная позиция прежняя. Ребенок должен присесть как можно ниже, наклониться вперед, ухватиться руками за голени, опустить головку. Задержаться в таком положении 3-4 секунды, постепенно выпрямиться и встать.

*"Лягушка"* Ребенок становится на четвереньки и прыгает, имитируя лягушку.

#### **Для мышц туловища**

*"Смотрим назад"* Малыш стоит прямо, ножки расставлены на ширину плеч, руки опущены вниз. Необходимо поворачиваться в разные стороны. При этом размах руками должен быть свободным.

*"Самолет"* Исходная позиция такая же, только ручки разведены в стороны. Необходимо выполнять наклоны в стороны. Следует контролировать положение рук - они не должны опускаться.

*"Часы"* Исходная позиция прежняя, руки на поясе. Малыш наклоняется в одну сторону и произносит: "Тик". Затем следует выпрямиться и сказать "Так". После этого наклон выполняется в другую сторону, произнося: "Тик", на выпрямлении малыш говорит: "Так".

*"Качалка"* Ребенка следует усадить на пол, скрестив ножки в удобном положении. Руки на поясе. Малыш должен раскачивать туловище вперед и назад.

*"Кошка"* Малыш становится на четвереньки. Выполняется выгибание спины с прижиманием головы к груди - кошка злится. Затем выполнить прогиб спинки с поднятием головы - кошка ласковая.

*"Потрогаем носочки"* Малыш становится прямо со слегка разведенными в стороны ножками. Руки разведены в стороны. Задача ребенка - наклоняться вперед, доставая пальчики ног руками.

*"Самолет летит"* Ребенка укладывают на ровную поверхность на животик. Ручки следует сложить перед грудью. Необходимо поднимать головку, ручки и грудь, разводя руки в стороны - самолет летит. Затем малыш возвращается в исходное положение - самолет отдыхает.

*"Бревно"* Исходное положение - лежа на спине с вытянутыми вверх руками. Ребенок должен переворачиваться через бочок со спины на живот. Затем проделать упражнение в обратном направлении.

## **Упражнения с использованием инвентаря**

*"Катаем мячик"* Малыш стоит прямо, ножки слегка расставлены. В руках необходимо удерживать мячик средних размеров. Сделав размах и наклонившись, ребенок катит мяч между ножками назад.

*"Попадаем в корзину"* Необходимо поставить емкость или корзинку на расстоянии около 4 шагов от ребенка. Задача малыша - попадать мячиком в корзинку.

*"Подбрасываем мячик"* Исходная позиция: малыш стоит, немного расставив ножки. В руках удерживает мячик. Необходимо подбрасывать мяч вверх, стараясь уловить его во время падения двумя руками.

*"Догоняем мячик"* Необходимо катить мяч вперед. Задача ребенка - догнать и обежать мячик.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459273

Владелец Бражкина Татьяна Тадеушевна

Действителен с 05.11.2024 по 05.11.2025