

Директор БОУ гимназии

Директор ГБОУ гимназии
«ОЦ «Гармония»
Ваничкина В.И.
Приказ № 400-од
от « 29 » июня 2022 г.

Ваничкина В.И.

Приказ № 400-од

От « 29 » июня 08 2022 г.

Принято решением
педагогического совета
(Протокол № 1 от 29.08.2022 г.)

**Дополнительная общеобразовательная программа
социально-педагогической направленности
«Оздоровительная аэробика»**

г. Отрадный

Содержание

Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план занятий (I год обучения).....	8
Содержание кружковых занятий (II год обучения)	10
Учебно-тематический план занятий (I год обучения)	20
Содержание кружковых занятий (II год обучения).....	22
Перечень учебно-методического обеспечения.....	32
Список используемой литературы	32

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.

В этот период ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, и одним из наиболее доступных эффективных и эмоциональных способов пополнить дефицит движений является танцевально-ритмическая гимнастика. Эффективность – в её разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы ребенка. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных подражанию, копированию действий человека и животных.

С помощью музыкально-ритмических упражнений за считанные минуты можно снять умственную усталость, взбодрить, раскрепостить, повысить настроение, сконцентрировать внимание. Выдающийся специалист в области музыкатерапии Г.П.Шипулин еще в 1928 г. отметил благотворное влияние ритмических упражнений на детский коллектив с повышенной нервной раздражительностью. Ритмические задания помогают вовлекать, активизировать и пробуждать интерес к деятельности вообще. Делая музыкальный ритм организатором движения, можно развить у детей не только музыкальный слух, творческие способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе (память, внимание, воображение, мышление, волю). Музыкально-ритмические упражнения являются эффективной психогимнастикой, средством коррекции состояния детей и их поведения. Музыкальный образ и характер исполнения движений развивают

фантазию и творческое воображение. Композиционные перестроения развивают умение ориентироваться в пространстве. Включение в упражнение задания на импровизацию стимулирует творческие способности детей, а также формируются важнейшие качества личности.

Главное – это дать детям возможность приобрести собственный целостный чувственный опыт движения под музыку, обогатить их запасом разнообразных двигательных упражнений, облегчить и ускорить процесс формирования музыкально-ритмических навыков и умений.

Цель: содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики, создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроя для укрепления здоровья ребенка.

Задачи:

- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- совершенствовать психомоторные способности дошкольников;
- развивать творческие и созидательные способностей детей.

Особенность программы в том, что она взаимосвязано включает в себя ритмическую гимнастику, танец, игры.

Структура занятий по танцевально-игровой аэробике – общепринятая. Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Движения подбираются от простого к сложному, от известного и неизвестному.

Требования к подбору движений.

Движения должны соответствовать музыке, а так же быть:

- доступными двигательным возможностям детей (с точки зрения возраста, координации движений, ловкости, точности, пластичности);
- понятными по содержанию игрового образа (например, для младших – мир игрушек, окружающей природы, персонажи мультфильмов; для старших – герои волшебных сказок, детские песни, народные мелодии, эстрадные мелодии);
- разнообразными, не стереотипными, включающими различные исходные положения: стоя сидя, лежа, на четвереньках, на коленках и пр.)

I. Танцевальные шаги, игроритмика.

Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка - его центральную нервную систему, различные функции – к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Средства:

- игры малой подвижности,
- игры на внимание,
- игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы – несложные по координации или хорошо изученные).

II. Ритмический танец.

В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и т.д. дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. Яркая, художественная музыка, под которую двигаются дети, развивает вкус, музыкальные способности, воспитывает эстетические потребности; быстрая смена разнообразных двигательных упражнений тренирует внимание, подвижность нервных процессов, координацию движений.

III. Подвижные игры, имитационно-образные упражнения на осанку, упражнения на расслабление.

Этот блок создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. Здесь используются упражнения на расслабление осанки. Для эмоциональной разрядки следует проводить музыкально-подвижные игры малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, полюбившиеся детям ритмические танцы и другие задания).

Принципы обучения:

- **принцип доступности и индивидуализации** предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и в связи с этим - определение посильных для него заданий. Доступность означает не отсутствие трудностей, а возможность их успешного преодоления путем физических и психических усилий ребенка. Одним из основных условий доступности является преемственность усложнения заданий. Индивидуализация подразумевает учет индивидуальных особенностей ребенка. Каждый ребенок имеет своеобразные функциональные возможности, поэтому по-разному протекает процесс усвоения движений. Задача состоит в том, чтобы развивать врожденные способности, задатки малыша.
- **принцип постепенного повышения требований** заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок с чередованием с отдыхом.
- **принцип сознательности и активности** предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям.
- **принцип повторяемости материала.** Музыкально - ритмические и танцевальные движения требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков. Только при многократных повторениях образуется двигательный

стереотип. Если повторения вариативно, то эффективность выше, т.к. они поддерживают интерес детей и вызывают положительные эмоции.

Методические приемы:

- **Метод показа.** Разучивание нового движения, позы педагог предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте. В начале работы педагог может выполнять упражнения вместе с детьми, с целью усиления эмоционально-двигательного ответа на музыку.
- **Словесный метод.** Методический показ не может обойтись без словесных пояснений. Разговорная речь, будучи тесно связанной с движением, жестом и музыкальной интонацией, оказывается тем самым мостиком, который служит соединительным звеном между движением и музыкой.
- **Игровой метод.** Является ведущим методом обучения дошкольников. Суть игрового метода в том, что педагог подбирает для детей такую игру, которая отвечает задачам и содержанию занятия.
- **Импровизационный метод.** Позволяет подводить детей к возможности свободного, непринужденного движения, такого, как подсказывает музыка. Он позволяет детям раскрепоститься, обрести внутреннюю и внешнюю свободу и уверенность. Данный метод не предполагает предварительного прослушивания музыки и слепого копирования. Педагогу следует тактично направлять внимание ребенка на подлинный характер музыки, на поиск собственных красок и оттенков исполнения.
- **Метод релаксации.** Позволяет ребенку расслабить мышцы лица, тела, освободиться от негативных эмоций, зарядиться положительной энергией.

Программа «Оздоровительная аэробика» рассчитана на два года обучения.

Занятия проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня с подгруппой детей по 12 - 15 человек;

продолжительность занятия 20 мин. - 4-5 лет, 25 мин. - 5-6 лет.

**2. Учебно-тематическое планирование кружка «Аэробика»
1 год обучения**

Месяц	Тема занятия	Кол-во ч.	
		теор.	практ.
Октябрь	«Ознакомление с танцем «Плюшевый мишка» (без музыки)»	-	2
	«Освоение танца «Плюшевый мишка» (под музыку)»	-	2
	«Ознакомление с движениями танца «Куклы-неваляшки» (без музыки)	-	2
	«Освоение танца «Куклы-неваляшки» (под музыку)»	-	2
Ноябрь	«Ознакомление с композицией «Чебурашка» (без музыки), повторение танца «Куклы-неваляшки»	-	2
	«Разучивание танца «Чебурашка» с музыкальным сопровождением	-	2
	«Разучивание танца «Кузнечик» (без музыки)	-	2
	«Разучивание танца Кузнечик с музыкальным сопровождением»	-	2
Декабрь	Разучивание танцевальной композиции «Разноцветная игра»	-	2
	«Совершенствование движений танца Разноцветная игра»	-	2
	«Совершенствование танцевальных шагов, координированности движений»	-	2
	«Закрепление изученных танцевальных композиций: «Плюшевый мишка», «Чебурашка», «Кузнечик», «Куклы-неваляшки».	-	2
Январь	Разучивание танца «Танец маленьких утят»	-	2
	«Совершенствование исполнения ритмического танца «Танец маленьких утят», повторение танца «Разноцветная игра»	-	2
	«Отработка образно-игровых композиций»	-	2
	«Танец «Путешественники» - разучивание, «Мы пойдем сначала вправо» - повторение»	-	2

Февраль	«Закрепление изученных танцевальных композиций»	-	2
	«Разучивание музыкально-ритмической композиции «Белочка», повтор танцев «Танец маленьких утят», «Путешественники»»	-	2
	«Отработка навыков выразительности движений знакомых ритмических композиций»	-	2
	«Разучивание танца «Едем к бабушке в деревню», повторение «Куклы-неваляшки», «Чебурашка»	-	2
Март	«Разучивание движений к ритмическому танцу « Антошка» (без музыки), повторение танца «Белочка»	-	2
	«Разучивание танца «Антошка» с музыкой»	-	2
	«Разучивание движений музыкально-ритмической композиции «Красная шапочка» (без музыки), повторение танца «Антошка»	-	2
	««Разучивание движений «Красная шапочка» с музыкой, повторение танца «Антошка».	-	2
Апрель	«Разучивание ритмического танца «Кот Леопольд» (без музыки), повторение танцев «Красная шапочка», «Белочка»	-	2
	Разучивание ритмического танца «Кот Леопольд» под музыкальное сопровождение»	-	2
	«Совершенствование выразительности движений»	-	2
	Открытые отчетные занятия для родителей	-	2
Итого:		-	56

3. Содержание кружковых занятий (первый год обучения)

ОКТАБРЬ

Занятие 1-2

Тема: «Ознакомление с танцем «Плюшевый мишка» (без музыки)»

Задачи: содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания. Обеспечивать высокую двигательную, способствующую тренировке всех функций организма.

План занятия.

1. Ходьба на носках с остановкой по сигналу; ходьба на пятках с остановкой по сигналу, прыжок вверх на месте.
2. Ознакомление с танцем «Плюшевый мишка» и разучивание движений музыкально-ритмической композиции (без музыки)
3. Музыкально – подвижная игра «Иголка – нитка».

Занятие 3-4

Тема: «Освоение танца «Плюшевый мишка» (под музыку)»

Задачи: развивать чувство ритма, выразительность движения, воображения. Содействовать развитию музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой.

План занятия.

1. Шаг с носка, на носочках. Повторить шаги на пятках с остановкой по сигналу, прыжок вверх на месте.
2. Разучивание музыкально-ритмической композиции под музыку «Плюшевый мишка» муз. Кривцова.
3. Музыкальная подвижная игра «Найди своё место».

Занятие 5-6

Тема: «Ознакомление с движениями танца «Куклы-неваляшки» (без музыки)»

Задачи: развивать чувство ритма, выразительность, точность и координацию движений.

План занятия.

1. Шаг с носка, на носках, приставной шаг в сторону.
2. Разучивание движений музыкально-ритмической композиции «Куклы-неваляшки» (без музыки)
Знакомство с музыкой данной композицией (муз. З.Левиной)
3. Музыкальная подвижная игра «Найди своё место» («У ребят порядок строгий»).

Занятие 7-8

Тема: «Освоение танца «Куклы-неваляшки» (под музыку)»

Задачи: содействовать развитию чувства ритма, умению согласовывать движения с музыкой, умению согласовывать эмоционального выражения и раскрепощения.

План занятия.

1. Повторить приставной шаг в сторону, скрестный шаг в сторону.
2. Разучивание композиции «Куклы-неваляшки» под музыку.
3. Музыкальная подвижная игра «Шалтай-болтай».

НОЯБРЬ

Занятие 1-2.

Тема: «Разучивание композиции «Чебурашка» (без музыки), повторение танца «Куклы-неваляшки»

Задачи: Развитие памяти, выразительности движений, мягкость, пластичность рук.

План занятия.

1. Повторить шаг с носка, скрестный шаг в сторону.
Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»)
2. Разучивание движений к композиции «Чебурашка» (без музыки);
Прослушивание музыки В.Шаинского.
Повторить композицию «Куклы-неваляшки».
3. Музыкальная подвижная игра «Хоровод».

Занятие 3-4

Тема: «Разучивание танца «Чебурашка» с музыкальным сопровождением

Задачи: развитие музыкального слуха, чувства ритма, способности к импровизации.

План занятия.

1. Музыкальная подвижная игра «Нитка-иголка»,
- скрестный шаг вправо-влево.
2. Разучивание композиции «Чебурашка» под музыкальное сопровождение; повторить композицию «Куклы-неваляшки».
3. Музыкальная подвижная игра «Найди своё место».
Имитационно-образные упражнения на осанку («Бабочка»)

Занятие 5-6

Тема: «Разучивание танца «Кузнечик» (без музыки)

Задачи: Развитие координации движений чувства ритма, образного восприятия музыки.

План занятия.

1. Построение в шеренгу («солдатики»), перестроение по кругу в различных направлениях, в различном темпе
2. Разучивание композиции «Кузнечик» (без музыки), знакомство с музыкой В. Шаинского. Предложить детям придумать свои интересные движения
3. Дыхательная гимнастика «Ёж»; имитационно-образное упражнение «Бабочка».

Занятия 7-8

Тема: «Разучивание танца Кузнечик с музыкальным сопровождением»

Задачи: Развитие чувства ритма, ориентировки в пространстве, слухового восприятия и движения.

План занятия.

1. Построение в шеренгу («солдатики»),
Перестроение по кругу в различных направлениях, в различном темпе
2. Разучивание композиции «Кузнечик» под музыкальное сопровождение.
3. Дыхательная гимнастика «Ёж»; имитационно-образное упражнение «Бабочка».

ДЕКАБРЬ

1-2 занятие

Тема: «Разучивание танцевальной композиции «Разноцветная игра»

Задачи: Развитие музыкального слуха, быстроты реакции, выразительности движения, формирование красивой осанки.

План занятия

1. Приставные шаги в сторону; шаг с небольшим подскоком.
 2. Разучивание танцевальной композиции «Разноцветная игра»
муз. Б.Савельева
 3. Музыкальная подвижная игра «Цапля и лягушки».
- Имитационно-образное упражнение на осанку (лежа «овечка»)

3-4 занятие

Тема: «Совершенствование движений танца «Разноцветная игра»

Задачи:

Развитие чувства ритма. Выразительности исполнения движений в паре, двигательной памяти и произвольного внимания.

План занятия.

1. Приставной шаг вперед; музыкальная игра «Громко-тихо».
2. Совершенствовать выполнение танца «Разноцветная игра».
3. Имитационно-образное упражнение, лежа на спине («поза спящего»).

5-6 занятие

Тема: «Совершенствование танцевальных шагов, координированности движений»

Задачи:

Развитие музыкальности, выразительности, плавности движений, формирование красивой осанки, координации движений.

План занятия.

1. Композиция из танцевальных шагов: сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком.

2. Ритмический танец «Если весело живется...»,
Музыкальная подвижная игра «Море волнуется»
3. Имитационно-образное упражнение в расслаблении. Потряхивание кистями рук «воробушки полетели»

7-8 занятие

Тема: «Закрепление изученных танцевальных композиций:
«Плюшевый мишка», «Чебурашка», «Кузнечик», «Куклы-неваляшки»

Задачи:

Развитие координации движений, чувства ритма, образного восприятия музыки, памяти.

План занятия

1. Построение в круг. Игра «У ребят порядок строгий»
2. Повторение танцев: «Плюшевый мишка», «Чебурашка», «Кузнечик», «Куклы-неваляшки».
3. Игра на расслабление «Шалтай-Балтай».

ЯНВАРЬ

1-2 занятие

Тема: «Разучивание танца «Танец маленьких утят»

Задачи:

Развитие музыкальности, координации движение, выразительности движений.

План занятия.

1. «Мальвина-балерина» - стойка на носках, ходьба на носках;
«Солдатык» - стойка на одной ноге:

На одной ноге постой-ка,
Будто ты солдатик стойкий.
А теперь постой на правой,
Если ты солдатик бравый.

2. Разучивание танца «Танец маленьких утят»
3. Музыкально-подвижная игра «Кто я?».

3-4 занятие

Тема: «Совершенствование исполнения танца «Танец маленьких утят»,
повторение танца «Разноцветная игра»

Задачи:

Способствовать развитию творческих способностей, выдумки, фантазии. Совершенствовать выполнение ритмического танца «Танец маленьких утят».

План занятия.

1. «Медведь» - ходьба на внешнем и внутреннем своде стопы,
«пантера» - мягкий шаг,

«цапля» - ходьба с высоким подниманием колена,
«орлы» - повороты головы с взмахом рук «крыльев»,
«котенок сердится».

2. «Танец маленьких утят», «Разноцветная игра».

3. Музыкальная подвижная игра «громко-тихо». Под громкую музыку дети хлопают в ладоши в такт, под тихую - «прячутся» (приседают на корточки)

5-6 занятие

Тема: «Отработка образно-игровых композиций»

Задачи:

Развитие музыкальности, пластичности, мягкости движения, образного мышления, памяти и внимания.

План занятия.

2. 1. «Медведь» - ходьба на внешнем и внутреннем своде стопы,
«пантера» - мягкий шаг,
«цапля» - ходьба с высоким подниманием колена,
«орлы» - повороты головы с взмахом рук «крыльев»,
«котенок сердится».
3. Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо»,
«Танец маленьких утят»
4. Музыкальная подвижная игра «Кто я?».

7-8 занятие

Тема: «Танец «Путешественники» - разучивание.
«Мы пойдем сначала вправо» - повторение»

Задачи:

Содействовать развитию танцевальности, координации движений.
Совершенствовать образность движений.

План занятия.

1. Комбинация танцевальных шагов:
 - 8 шагов с носка по кругу вправо, то же влево;
 - 4 приставных шага вправо, то же влево,
 - 4 хлопка в ладоши.
2. Ритмический танец «Путешественники» - разучивание.
«Мы пойдем сначала вправо» - повторение.
2. Игроритмика-
Шаги на каждый счёт и через счет:
 - 1- шаг вперед с левой,
 - 2- держать,
 - 3- шаг вперед с правой,
 - 4- 4 держать

ФЕВРАЛЬ

1-2 занятие

Тема: «Закрепление изученных танцевальных композиций:»

Задачи: Совершенствовать разученные танцевальные композиции. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Способствовать развитию мышления, воображения, творческих способностей.

План занятия.

1. Повторить композицию из танцевальных шагов.
2. Ритмический танец:
 - «Танец маленьких утят»,
 - «Путешественники»,
 - «Мы пойдем сначала вправо».
3. Повторить игроритмику.

3-4 занятие

Тема: «Разучивание музыкально-ритмической композиции «Белочка», повтор танцев «танец маленьких утят», «путешественники»

Задачи:

Развитие мягкости, плавности движений рук, формировать навык пружинить ногами во время маховых движений руками;

Развитие музыкального слуха, выразительной пластики, воображения.

План занятия.

1. Композиция из танцевальных шагов:
 - полуприсед на правой ноге, левая вперед на пятку, 4 хлопка в ладоши,
 - то же с левой ноги.
2. Музыкально-ритмическая композиция «Белочка» (муз. В.Шаинского),
 - «Танец маленьких утят»,
 - «Путешественники»
3. Музыкальная подвижная игра «Громко-тихо».

5-6 занятие

Тема: «Отработка навыков выразительности движений знакомых ритмических композиций»

Задачи: содействовать развитию танцевальности, музыкальности и координации движений, чувства ритма.

План занятия.

1. Игроритмика:
 - 1 – хлопок.
 - 2,3,4 – пауза.
 - 5 – притоп,
 - 6,7,8 – пауза.
2. Музыкально-ритмическая композиция:
 - «Белочка»,
 - «Мы пойдем сначала вправо»,
 - «Кузнечик»
3. Музыкальная подвижная игра «Найди предмет».

7-8 занятие

Тема: «Разучивание танца «Едем к бабушке в деревню», повторение танцев «Куклы-неваляшки», «Чебурашка».

Задачи: развитие точности и ловкости движений, формирование навыка пружинящей ходьбы, умения координировать движения с музыкой, воспитание творческого воображения.

План занятия.

1. Повторить игровую ритмику:
1 – хлопок.
2,3,4 – пауза.
5 – притоп,
6,7,8 – пауза.
2. Музыкально-ритмическая композиция:
- разучивание «Едем к бабушке в деревню»
- повторение «Куклы-неваляшки», «Чебурашка».
3. Повторить музыкальную подвижную игру «Найди предмет».

МАРТ

1-2 занятие

Тема: «Разучивание движений к ритмическому танцу « Антошка» (без музыки), повторение танца «Белочка».

Задачи:

Развитие музыкальности, фантазии и воображения, выразительности движений, быстроты реакции и внимания.

План занятия

1. Танцевальные шаги:
- шаг галопа вперед и в сторону,
- шаг с подскоком
2. Разучивание движений к ритмическому танцу « Антошка» (без музыки), повторение танца «Белочка».
3. Упражнение на расслабление «тряпичные куклы» (повороты туловища вправо-влево, руки расслабленные, болтаются).

3-4 занятие

Тема: «Разучивание танца «Антошка» с музыкой»

Задачи:

Развитие образного мышления, памяти, способности к импровизации.

План занятия

1. Танцевальные шаги:
- шаг галопа вперед и в сторону,
- шаг с подскоком
2. Прослушивание музыки В. Шаинского к ритмическому танцу «Антошка». Разучивание танца под музыкальное сопровождение.

3. Упражнение на расслабление «тряпичные куклы» (повороты туловища вправо-влево, руки расслабленные, болтаются).

5-6 занятие

Тема: «Разучивание движений музыкально-ритмической композиции «Красная шапочка» (без музыки), повторение танца «Антошка»

Задачи:

Развитие выразительности движения, чувства ритма, умения сочетать движения с музыкой, умение переносить вес тела с ноги на ногу.

План занятия

1. Танцевальные шаги: сочетание приставных и скрестных шагов в сторону.
2. Разучивание движений для музыкально-ритмической композиции «Красная шапочка» (без музыки).
Прослушивание музыки А.Рыбникова, рассказать о своих впечатлениях.
Повторить танец «Антошка»
3. Упражнение на расслабление «тряпичные куклы» (повороты туловища вправо-влево, руки расслабленные, болтаются).

7-8 занятие

Тема: «Разучивание движений «Красная шапочка» с музыкой, повторение танца «Антошка».

Задачи:

Совершенствовать выразительность движений, творчество, воображение, чувство ритма, координацию движений, память и внимание.

План занятия

1. Игроритмика. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками, через счет и наоборот.
2. Разучивание движений «Красная шапочка» под музыкальное сопровождение, повторить танец «Антошка»
3. Музыкальная подвижная игра «Совушка».

АПРЕЛЬ

1-2 занятие

Тема: «Разучивание ритмического танца «Кот Леопольд» (без музыки), повторение танцев «Красная шапочка», «Белочка»

Задачи:

Развитие координации движений, выразительности движений, внимания, умения быстро переключаться от одного движения к другому, способности импровизировать.

План занятий

1. Танцевальные шаги:
 - мягкий высокий шаг на носках,
 - шаг с притопом.
2. Разучивание ритмического танца «Кот Леопольд» (без музыки),

прослушивание музыкальной композиции к танцу «Кот Леопольд»,
Повторение танцев «Красная шапочка», «Белочка»
3. Упражнение на расслабление «Волны шипят».

3-4 занятие

Тема: «Разучивание ритмического танца «Кот Леопольд» под музыкальное сопровождение»

Задачи:

Развитие координации движений, выразительности движений, внимания, умения быстро переключаться от одного движения к другому, способности импровизировать.

План занятий

1. Танцевальные шаги:

- мягкий высокий шаг на носках,
- шаг с притопом.

2. Разучивание ритмического танца «Кот Леопольд» под музыкальное сопровождение

2. Упражнение на расслабление «Волны шипят».

5-6 занятие

Тема: «Совершенствование выразительности движений»

Задачи:

Развитие чувства ритма, выразительности движений, воображения

План занятий

1. Танцевальные шаги:

- мягкий высокий шаг на носках,
- шаг с притопом.

2. Ритмический танец «Кот Леопольд»

3. Упражнение на расслабление «Волны шипят».

7-8 занятие

Открытые отчетные занятия для родителей

Задачи:

Воссоздать в двигательной памяти знакомые танцевальные движения. Совершенствовать умение выразительно двигаться в соответствии с характером музыки. Содействовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, координации движений.

План занятий

Открытое занятие для родителей.

- Дети с началом музыкальной композиции должны вспомнить танец и первые движения.

Повторение танцев.

**4. Учебно-тематическое планирование занятий кружка «Аэробика»
2 год обучения**

Месяц	Тема занятия	Кол-во ч.	
		теор.	практ.
Октябрь	«Ознакомление с танцем «Чунга – чанга» (без музыки)»	-	2
	«Освоение танца «Чунга-чанга» (под музыку)»	-	2
	«Ознакомление с движениями танца «Светит месяц» (без музыки)	-	2
	«Освоение танца «Светит месяц» (под музыку)»	-	2
Ноябрь	«Повторение танцев «Чунга-чанга», «Светит месяц»	-	2
	«Ознакомление с танцем «Аэробика» (без музыки)	-	2
	«Разучивание танца «Аэробика» (в сопровождении с музыкой)	-	2
	«Закрепление изученных танцев. Отработка танцевальных движений танца «Аэробика»	-	2
Декабрь	«Ознакомление с фитболом»	-	2
	«Разучивание движений на фитболе»	-	2
	«Упражнения на фитболе по музыку»	-	2
	«Освоение команд «Становись!», «Разойдись!»	-	2
Январь	«Закрепление изученных танцевальных композиций»	-	2
	«Разучивание танца «Маляры» (без музыки)»	-	2
	«Разучивание танца «Маляры» (под музыку)»	-	2
	«Отработка образно-игровых композиций»	-	2
Февраль	«Ознакомление со степ-платформами»	-	2
	«Формирование четких и согласованных движений на стап-платформах»	-	2
	«Степ-аэробика «Надо спортом заниматься»	-	2
	«Закрепление движений степ-аэробики «Надо спортом заниматься»	-	2

Март	«Отработка навыков выразительности движений»	-	2
	«Освоение составных элементов основных движений»-	-	2
	«Закрепление составных элементов основных движений»	-	2
	«Отработка ритмичности и выразительности движений на степях»	-	2
Апрель	Ознакомление с композицией «Дружба - это не работа»	-	2
	«Отработка точности и согласованности движений на степях»	-	2
	«Закрепление изученных танцев»	-	2
	Открытые отчетные занятия для родителей	-	2
Итого:		-	56

5. Содержание кружковых занятий (первый год обучения)

ОКТЯБРЬ

Занятие 1-2

Тема: «Ознакомление с танцем «Чунга – чанга» (без музыки)»

Задачи: улучшать музыкально – двигательные навыки детей, умение ориентироваться в пространстве.

План занятия.

4. Строевые упражнения: построение в круг, ходьба марлевым и хороводным шагом.
5. Игроритмика: хлопки и притопы через счет и на каждый счет.
6. Познакомить с движениями танца «Чунга – чанга» без музыки, прослушать музыку.
7. Музыкально – подвижная игра «Иголka – нитка», «Улитка».

Занятие 3-4

Тема «Освоение танца «Чунга-чанга» (под музыку)»

Задачи: освоение движений танца под музыку, развитие координаций движений в процессе ходьбы, быстроты реакции.

План занятия.

4. Повторить умение быстро строиться в шеренгу, колонну, круг по сигналу: музыкальная подвижная игра «Найди свое место».
5. Танцевальные шаги: гармошка, ковырялочка с притопом.
6. Соединить движения с музыкой в танце «Чунга – чанга» муз. В. Шаинского.
7. Музыкальная подвижная игра «Улитка».

Занятие 5-6

Тема «Ознакомление с движениями танца «Светит месяц» (без музыки)»

Задачи: учить выполнять упражнения для танца «Светит месяц» без музыки, выполнять ходьбу «бег с соблюдением правильной осанки в разном темпе.

План занятия.

4. Ходьба, бег с изменением темпа.
5. Повторение танца «Чунга – чанга».
6. Разучивание танца «Светит месяц» без музыки, прослушать музыку.
7. Упражнение «Бабочка», на расслабление: поза «спящего».

Занятие 7-8

Тема ««Освоение танца «Светит месяц» (под музыку)»

Задачи: развивать точность выполнения движения в танце «Светит месяц», сочетая движения с музыкой, упражнять в танцевальных движениях, развивать внимание, память.

План занятия.

1. Танцевальные шаги:

- припадание с поворотом,
- нога в сторону на пятку с наклоном, руки в стороны.

2. Разучивание танца «Светит месяц» под музыку (русская народная мелодия в обработке и исполнении Ф. Гойи).

3. Познакомить с упражнениями на тренажерах: массажно - беговая дорожка, ведро - ходули, диск здоровья, «наездник».

4. Тренировать мышечный тонус: релаксация «тепло – холодно»

НОЯБРЬ

Занятие 1-2.

Тема «Повторение танцев «Чунга-чанга», «Светит месяц»

Задачи: повторить изученный материал по танцевально – ритмической гимнастике. Содействовать развитию ритмичности, музыкальности и выразительности движений. Способствовать развитию внимания и ориентировки в пространстве.

План занятия.

4. Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно под бубен.

5. Повторение танцев «Чунга–чанга», «Светит месяц».

6. Прослушивание музыки к танцу «Аэробика».

7. Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рук на различное количество счетов.

Речитатив:

Руки кверху поднимаем,

А потом их опускаем,

А потом их разведем,

Бросим вниз, к себе прижмем,

А потом быстрее, быстрее.

Хлопай, хлопай веселей!

Занятие 3-4

Тема «Ознакомление с танцем «Аэробика» (без музыки)

Задачи: разучить движения к танцу «Аэробика» (без музыки). Развивать творчество, инициативу, самостоятельность в выполнении заданий.

План занятия.

1. Танцевальные шаги:

- приставить шаг боком с захлестом ноги назад с носка.
- «топотишки» вокруг себя.

2. Танцевальные движения к танцу «Аэробика».

3. Предложить под музыку «Аэробика» придумать движения, танец самостоятельно.

4. Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Расслабление всего тела, лежа на спине. Упражнения на осанку в

образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.), лежа на спине и животе.

Занятие 5-6

Тема «Разучивание танца «Аэробика» (в сопровождении с музыкой)

Задачи: Совершенствовать умение сочетать движения с музыкой и словом в танце «Аэробика». Учить самостоятельно, изменять движения со сменой темпа музыки, развивать внимание, быструю реакцию.

План занятия.

1. Строевые упражнения.

Упражнение в ходьбе и беге «летает – не летает». Дети идут, бегут по кругу. Называется любое слово «самолет», все принимают стойку - руки в стороны, «кукла» - дети принимают упор присев.

2. Разучивание танца «Аэробика» под музыку.
3. Имитационно – образные упражнения на осанку: «Бабочка», «Гусеница».

Занятие 7-8

Тема «Закрепление изученных танцев. Отработка танцевальных движений танца «Аэробика»

Задачи: закрепить выполнение танцев «Чунга–Чанга», «Светит месяц», «Аэробика». Способствовать развитию ловкости, быстроты, ориентировки в пространстве.

План занятия.

1. Игроритмика.

Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот.

2. Танцевальные шаги: прямой галоп, боковой галоп.
3. Повторить танцы.
4. Упражнения на расслабление:
 - потряхивание кистями рук,
 - поsegmentное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения, лежа на спине.

ДЕКАБРЬ

1-2 занятие

Тема «Ознакомление с фитболом»

Задачи:

Познакомить с гимнастическим мячом (фитбол), правилами посадки на фитболе.

Повторить знакомые танцы по желанию детей, содействовать умению согласовывать свои желания с другими.

План занятия

1. Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону, шаг с подскоком.
2. Задание на фитболах «Всадник».
3. Повтор танцев по желанию.

4. Упражнение на расслабление мышц: свободное раскачивание руками при поворотах туловища.

Речетатив:

Шалтай-Балтай

Сидел на стене,

Шалтай-Балтай

Свалился во сне.

3-4 занятие

Тема «Разучивание движений на фитболе»

Задачи:

Продолжать знакомить с фитболом, разучивать движения продвижения вперед, вокруг себя, сохраняя правильную осанку.

Совершенствовать опорно-двигательный аппарат.

Воспитывать организованность и дисциплинированность.

План занятия.

1. Строевые упражнения: построение в шеренгу, повороты налево, направо по распоряжению.

2. Прыжки на фитболах на месте, продвигаясь по кругу друг за другом, вокруг себя, на месте.

3. Вспомнить и повторить танцы 1-го года обучения по желанию детей.

4. Упражнения на дыхание и для укрепления осанки.

Речетатив:

Это очень просто:

Покачай насос ты,

Налево-направо, руками скользя.

Назад и вперед наклоняться нельзя.

Вжик-вжик, вжик-вжик.

5-6 занятие

Тема «Упражнения на фитболе по музыку»

Задачи

Разучить упражнения с использованием фитбола под музыку из кинофильма....

Развивать чувство ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений.

План занятия.

1. Строевые упражнения: музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг.

2. Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону.

3. Упражнения на фитболе под музыку из кинофильма...

4. Имитационно-образные упражнения на осанку: «звездочка», «палочка», «лодочка».

7-8 занятие

Тема «Освоение команд «Становись!», «Разойдись!»

Задачи:

Повторить упражнения с использованием фитбола, движения музыкально- ритмической композиции...

Освоение выполнения команд «Становись!», «Разойдись!»

Содействовать развитию внимания, равновесия.

План занятия

1. Строевые упражнения: построение в колонну и шеренгу по сигналу, повороты направо, налево по распоряжению; строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях.

2. Музыкально-ритмическая композиция под муз. из кинофильма...

3. Свободное раскачивание рук при поворотах «Шалтай-Балтай».

ЯНВАРЬ

1-2 занятие

Тема «Закрепление изученных танцевальных композиций»

Задачи:

Совершенствовать выполнение разученных танцевальных композиций.

Содействовать развитию ритмичности, музыкальности.

Способствовать развитию силы, ловкости, гибкости.

План занятия.

1. Танцевальные шаги: вперед на 4 счета с притопом, прямой и боковой галоп.

2. Танцевальные композиции: «Светит месяц», «аэробика», на фитболах.

3. Музыкально-подвижная игра «Иголлка и нитка».

3-4 занятие

Тема «Разучивание танца «Маляры» (без музыки)»

Задачи:

Разучивание ритмического танца «Маляры» (без музыки), прослушивание музыки.

Повторить ранее разученные игры и танцевальные упражнения.

Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

План занятия.

1. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Чебурашка».

2. Разучивание движений к образно-игровой композиции «Маляры», муз. В.Шаинского, «Песенка о ремонте».

3. Повторить музыкальную композицию «Чунга-чанга».

4. Игротанцы: прямой галоп между предметами.

5-6 занятие

Тема «Разучивание танца «Маляры» (в сопровождении с музыкой)»

Задачи:

Повторить умение быстро строиться в шеренгу, колонну и врассыпную по сигналу.

Учить умению сочетать движения с музыкой и словом.

План занятия.

1. Музыкально-подвижная игра «Найди свое место».
2. Образно-игровая композиция «Маляры».
3. Двигательные упражнения на имитационных и образных движениях «Волны шипят».
4. Упражнение на расслабление: потряхивание кистями рук.

7-8 занятие

Тема «Отработка образно-игровых композиций»

Задачи:

Совершенствовать выполнение изученных танцевальных композиций. Развивать творчество, инициативу, самостоятельность в выполнении заданий.

План занятия.

1. Музыкально-подвижная игра «Музыкальные змейки»
 2. Повторение образно-игровых композиций.
 3. Упражнение на осанку в положении сидя и сидя «по-турецки».
- Различные движения руками, повороты туловища, соединение ладоней за спиной пальцами кверху.

ФЕВРАЛЬ

1-2 занятие

Тема «Ознакомление со степ-платформами»

Задачи:

Познакомить со степ-платформами.

Учить правильно подниматься и спускаться со степ-платформы, ставить стопу.

Учить четкой координации и согласованности движений рук и ног.

План занятия.

1. Повторить бег с захлестом голени и высоким подниманием колена.
2. Ходьба на степ-платформах (без музыки).
3. Повторить композицию на фитболлах.
4. Упражнение на расслабление мышц- потряхивание ногами в положении стоя.

3-4 занятие

Тема «Формирование четких и согласованных движений на степ-платформах»

Задачи:

Продолжать учить четкой координации и согласованности движений рук и ног на степ-платформах.

Совершенствовать опорно-двигательный аппарат.

Воспитывать организованность и дисциплинированность.

План занятия.

1. Ходьба – пятки вместе, носки врозь в чередовании с ходьбой носки вместе-пятки врозь. Ходьба скрестным шагом, руки на поясе, с остановкой по сигналу (стретчинг «домик»).

2. Степ-аэробика

«Покажи носочек», «стопа», «кик», «скрестный» боковой подъем.

3. Упражнение на расслабление мышц.

Речетатив:

Руки вверх мы поднимаем,

А потом их опускаем, а потом их разведем,

Бросим вниз, к себе прижмем,

А потом быстрее, быстрее,

Хлопай, хлопай веселей.

5-6 занятие

Тема «Степ-аэробика «Надо спортом заниматься»

Задачи: развивать точность и скорость координационных движений.

Развивать внимание, умение его переключать, быстроту реакций.

Развивать мышечную силу, умение поддерживать правильное положение позвоночника.

План занятия.

1. Упражнение «Улитка».

2. Степ-аэробика «Надо спортом заниматься», муз. Высоцкого.

3. Упражнения на укрепление осанки, используя степ-платформы: «книжка», «рыбка».

7-8 занятие

Тема «Закрепление движений степ-аэробики «Надо спортом заниматься»

Задачи: закреплять точность и скорость координационных движений.

Развивать внимание, умение его переключать, быстроту реакций.

Развивать мышечную силу, умение поддерживать правильное положение позвоночника.

План занятия.

1. Упражнение «Улитка».

2. Степ-аэробика «Надо спортом заниматься», муз. Высоцкого.

3. Упражнения на укрепление осанки, используя степ-платформы: «книжка», «рыбка»

МАРТ

1-2 занятие

Тема «Отработка навыков выразительности движений»

Задачи:

Формировать навыки выразительности и подвижности.

Оптимизировать навыки опорно-двигательного аппарата.

Формировать потребность в двигательной деятельности.

План занятия

1. Подскоки на месте с хлопками в ладоши над головой, с остановкой по сигналу «Цапля».
2. Шаги на степ-платформе: приставной шаг вправо-влево, «крест». Прыжки ноги вместе-ноги врозь.
3. Повторить композицию «Надо спортом заниматься».
4. Дыхательная гимнастика: «насос», «гуся шипят», «шар лопнул».

3-4 занятие**Тема «Освоение составных элементов основных движений»****Задачи:**

Упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела.

Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.

План занятия

1. Приставной шаг боком с выпрямлением рук в стороны на каждый шаг. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, хлопками в ладоши над головой, с остановкой по сигналу «кочки».
- 2.Степ-аэробика.
Разминка стопы, «пятка-носок», «крест», приставные шаги вправо-влево».
3. Композиция «Воздушная кукуруза».
4. Игра малой подвижности «Сделай фигуру».

5-6 занятие**Тема «Закрепление составных элементов основных движений»****Задачи:**

Закреплять составные элементы основных движений, уделять внимание согласованной работе всех частей тела.

Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.

План занятия

1. Приставной шаг боком с выпрямлением рук в стороны на каждый шаг. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, хлопками в ладоши над головой, с остановкой по сигналу «кочки».
- 2.Степ-аэробика.
Разминка стопы, «пятка-носок», «крест», приставные шаги вправо-влево».
3. Композиция «Воздушная кукуруза».
4. Игра малой подвижности «Сделай фигуру».

7-8 занятие

Тема «Отработка ритмичности и выразительности движений на степах»

Задачи:

Развивать умение двигаться ритмично и выразительно.

Развивать физические качества: силу, выносливость.

Вызывать положительные эмоции, создавать бодрое настроение.

План занятия

1. Боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой. Игровое упражнение «раки пятятся».
2. Степ-аэробика.
Упражнения: «хоп», махи в сторону, «Арабеск».
3. Повторить композиции: «Спортом заниматься», «Воздушная кукуруза».
4. Упражнение на осанку: «гора», «фонарик».

АПРЕЛЬ

1-2 занятие

Тема «Ознакомление с композицией «Дружба - это не работа»

Задачи:

Упражнять в четкой координации и согласованности движений рук и ног.

Способствовать совершенствованию опорно-двигательного аппарата.

Развивать внимание, быстроту реакции.

План занятий

1. Ходьба
Игровое упражнение «Улитка»
2. Степ-аэробика
Упражнения: прямой и скрестный подъем, «боковой переход», выпады.
3. Разучивание композиции «Дружба – это не работа» на степ-платформах.
4. Игра малой подвижности «Сделай фигуру» на степ-платформах

3-4 занятие

Тема ««Отработка точности и согласованности движений на степах»

Задачи:

Упражнять в четкой координации и согласованности движений рук и ног.

Способствовать совершенствованию опорно-двигательного аппарата.

Развивать внимание, быстроту реакции.

План занятий

1. Ходьба
Игровое упражнение «Улитка»
2. Степ-аэробика

- Упражнения: прямой и скрестный подъем, «боковой переход», выпады.
3. Разучивание композиции «Дружба – это не работа» на степ-платформах.
4. Игра малой подвижности «Сделай фигуру» на степ-платформах

5-6 занятие

Тема «Закрепление изученных танцев»

Повторение танцевальных композиций «Светит месяц», «Чунга-чанга», «Аэробика», «Маляры», на фит-боллах.

7-8 занятие

Открытые отчетные занятия для родителей

Танцевальные композиции «Светит месяц», «Чунга-чанга», «Аэробика», «Маляры», на фит-боллах.

6. Перечень учебно-методического обеспечения.

Спортивное оборудование:

спортивный зал
мячи для занятий фитбол-аэробикой
гимнастические маты
степ – платформы
разноцветные «метелочки»
«метелочки» на гимнастических палках

Тренажеры:

беговая дорожка
«Диск здоровья»
«Наездник»
«Гребля»

Вспомогательное оборудование:

музыкальный центр
аудиокассеты, музыкальные диски

7. Список литературы

1. А.И.Буренина «Ритмическая мозайка».
2. Ж.У.Филичева, Е.Г.Сайкина «СА-ФИ-ДАНСЕ» (танцевально-игровая гимнастика для детей).
3. Г.А.Колодницкий «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей».
4. Е.В.Сулим «Детский фитнес».
5. Спортивные игры и упражнения в д/саду: кн.для воспитателя детского сада.