

Российская Федерация Иркутская область
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №95»
Муниципального образования города Братска

665732, Иркутская область, г. Братск, ул. Пихтовая, д. 4/а
тел.: (3953) 44-33-41; 44-35-50; 44-26-06, 95.dosku1@mail.ru

РАССМОТРЕНО:
Заседание Педагогического совета
«ДСКВ №95»
МБДОУ «ДСКВ №95»
Домрачева О.А.
Протокол № ____ от ____ г.
_____ г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ

приказ № ____ от «__»

**Дополнительная общеразвивающая программа «Грация»
по обучению детей старшего дошкольного возраста фитнес – аэробике.**



Составил:

Арапова Светлана Алексеевна
Инструктор по физической культуре

Содержание

1. Пояснительная записка	1
2. Учебный план (объём, содержание)	5
3. Календарный учебный график.....	6
4. Рабочая программа.....	7
4.1. Планируемые результаты.....	7
4.2. Тематическое содержание программы.....	8
4.3. Календарно-тематическое планирование.....	10
5. Оценочный материал.....	12
6. Методический материалы.....	14
7. Заключение.....	17
8. Список литературы.....	18

Пояснительная записка

1.1. Концепция программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Грация» имеет физкультурно-оздоровительную направленность, общую цель – сохранение и укрепление физического, психического, социального здоровья и повышения уровня физической дееспособности детей.

1.2. Новизна и оригинальность программы заключается в том, что она включает новое направление в здоровьесберегающей технологии, фитнес-аэробика, которая включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования. Занятия фитнесом повышает у детей не только двигательную, но и общую культуру, содействует расширению их кругозора, даёт возможность осмысленно относиться к собственному телу, к его состоянию.

1.3. Актуальность программы «Грация» заключается в том, что в процессе её реализации у детей повышается объём двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями своего тела. У ребят накапливается и обогащается двигательный опыт.

Ресурсное обеспечение программы.

Для реализации данной программы в учреждении созданы необходимые условия:

- *Физкультурный зал;*

- *Тренажёры:* диск здоровья, велотренажер «Велосипед», «Бегущая по волнам», «Гребля», «Штанга», «Жим ногами», гимнастическая скамья, гимнастическая стенка, баскетбольное кольцо: дорожка массажная, массажёры для ног;

Модули: туннель, дуги для пролезания и перелезания, бревно, сухой бассейн, степы, фитболы, детские гантели, малый мяч – массажер, мячи, обручи, гимнастические палки, султанчики;

технические средства обучения: музыкальный центр, компьютер, принтер, мультимедийный проектор, магнитная доска;

- *ИКТ:* схемы – карточки упражнений на фитболах, мнемотаблицы фитбол – сказок, схемы упражнений стретчинга, картотеки «схемы подвижных игр на степях», схемы расположения степов);

- *Презентации:* «Фитбол – гимнастика», «Волшебная скамейка», «Пластилиновые человечки»;

- *Методическое сопровождение*: перспективный план (приложение №2), календарный план (приложение №3), картотеки: основные шаги степ – аэробики, комплексы разминок, подвижные игры на степах, схемы подвижных игр на степах, музыкальные разминки на фитболах, фитбол сказки, схемы игровых упражнений на фитболах, подвижные игры на фитболах, сказки игростретчинга, схемы упражнений игрового стретчинга, массаж, мышечная релаксация по контрасту с напряжением, релаксация, упражнения на дыхание);
- *Фонотека* (классическая, детская, мультипликационная, современная музыка).

Слово «*фитнес*» происходит от английского «to be fit» - быть в форме. А это значит, хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым. Использование элементов детского фитнеса позволит повысить объём двигательной активности детей, уровень физической подготовленности, познакомит детей с возможностями тела. Поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем.

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Имеет ряд общих признаков и закономерностей построения, отвечающим принципам фитнеса и оздоровительной тренировки:

- направленность на достижение целей фитнеса (оздоровление, повышение уровня физического и психического развития, физической дееспособности, развитие физических способностей и т.д.)
- инновационность (приоритетное использование инновационных средств, методов, форм проведения занятий, современного инвентаря и оборудования).
- интегративность и модификационность (интеграция средств и технологий из разных видов физической культуры, как отечественной, так и зарубежной; их модификация).
- вариативность (разнообразие средств, методов проведения занятий)
- мобильность (быстрая реакция: на спрос населения на те или иные виды двигательной активности; на появление нового инвентаря и оборудования; на изменение внешних условий).
- адаптивность к контингенту детей (простота и доступность)
- эстетическая целесообразность (использование средств искусства: музыкальное сопровождение, элементы танца; ориентация на воспитание «школы движений»)
- эмоциональная направленность (повышение настроения, позитивный эмоциональный фон).
- результативность (удовлетворённость от занятий; прирост показателей физического развития и физической подготовленности)

Общеразвивающая программа «Грация» является комплексной, включающей разнообразный арсенал средств и методов детского фитнеса (степ – аэробики, фитбол – аэробики, стретчинг, тренажёры и др.)

1.4. Цель программы – содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребёнка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике и коррекция различных заболеваний, приобщение к здоровому образу жизни.

1.5 Задачи программы

Образовательные задачи:

- вооружать занимающихся знаниями о влиянии занятий фитнес – аэробики на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях фитнес – аэробики, профилактике травматизма;
- формировать знания, умения, навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- прививать навыки личной общественной гигиены (самообслуживания, соблюдение чистоты);
- - формировать двигательные навыки и развивать физические способности.

Оздоровительные задачи:

- содействовать оптимизации роста и развитию опорно – двигательного аппарата;
- гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;
- содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- формировать и закреплять навык правильной осанки;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной систем организма;
- способствовать повышению физической работоспособности ;
- способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.

Воспитательные задачи:

- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- формировать навыки выразительности, пластичности движений;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;
- способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;
- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
- расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса к занятиям физическими упражнениями, формировать потребность к ним.

1.6.Срок освоения дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – оздоровительной направленности

«Грация» - 1 год

Участники: дети в возрасте 5-6 лет, посещающие дошкольное учреждение. В состав группы входит не более двенадцати человек. Набор детей носит свободный характер и обусловлен интересами воспитанников и их родителей. Программа разработана детей от 5-6 лет.

Периодичность занятий - 2 раза в неделю. Длительность занятий: старшая группа – 25-30 минут. Занятия начинаются с октября и заканчиваются в мае.

2.Учебный план (объём и содержание)

Учебный план на текущий год является неотъемлемой частью (приложение №1) данной дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – оздоровительной направленности «Грация»

Подготовка по фитнес аэробике предусматривает теоретическую и практическую подготовку. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами тренировки.

Программа «Грация» рассчитана на 1 год. Количество часов в неделю 30мин. x 2= 1 час. Количество часов в год – 44 часа.

№	Название разделов и тем	Всего часов	Аудиторные занятия (теория)	Внеаудиторные занятия. (практика)
1.	Классическая аэробика	3 ч.30 мин.	30 мин.	3 ч.
2.	Степ- аэробика	6 ч.30 мин.	30 мин.	6ч.
3.	Фитбол - гимнастика	6 ч.30мин.	30 мин.	6 ч.
4.	Работа на тренажёрах	6 ч.30 мин.	30 мин.	6ч.
5.	ОФП (общая физическая подготовка)	4 ч.30 мин.	30 мин.	4 ч.
6.	Стретчинг	6 ч.30 мин	30 мин.	6ч.
7	Диагностика исходных показателей физического развития, конкурсы, досуги, выступления, экскурсии.	2 ч.		
	Итого:	36ч.		

3. Календарный учебный график

Учебный план на текущий учебный год является неотъемлемой частью (приложение №2) данной дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Грация»

	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Начало учебного года 01.10.2018г.												
Продолжительность 7 месяцев (с 01.10.2018 до 31.04.2019)												
Каникулы 5 месяцев (май, июнь, июль, август, сентябрь)												
Сроки проведения первичного мониторинга (диагностики) октябрь												
Сроки проведения итогового мониторинга (диагностики) апрель												

4. Рабочая программа.

Рабочая программа является неотъемлемой частью данной дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Грация»

4.1. Планируемые результаты:

В ходе реализации программы «Грация» дети знакомятся со следующим содержанием:

- классическая аэробика: маршевые простые шаги (без смены ноги), приставные простые шаги (без смены ноги);
- степ – аэробика: шаги без смены ноги, шаги со сменой ноги;
- футбол – гимнастика: шаги классической аэробики сидя на мяче, гимнастические упражнения с мячом и на мяче, упражнения «школы мяча», упражнения массажа с использованием мяча как массажёра.
- упражнения на тренажёрах сложного устройства: диск здоровья, велотренажер «Велосипед», «Бегущая по волнам», «Гребля», «Штанга», «Жим ногами», гимнастическая скамья, гимнастическая стенка; упражнения на тренажёрах простейшего типа: детские гантели, малый мяч – массажер, мячи.);
- стретчинг: динамические и статические упражнения;
- общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения на снарядах: гимнастическая скамья, гимнастическая стенка.

Воспитанник *будет знать*:

- историю развития и современное состояние фитнес-аэробики;
- гигиенические требования к занимающимся фитнесом;
- причины травматизма и правила безопасности на занятиях футбол – аэробики, степ – аэробики, на тренажёрах;

Воспитанник *будет уметь*:

- ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;

- выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;
- осознанно выполнять упражнения игрового стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- выполнять базовые шаги на степенях; соединять два, три шага в маленький элемент;
- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- сочетать двигательные упражнения с дыханием;
- выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

4.2 Содержание программы

Раздел «Основы знаний» Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки и играет важную роль во всестороннем развитии ребенка. Она тесно связана с физической, технической и морально-волевой видами подготовки.

Теоретическая подготовка проводится в виде бесед с использованием ИКТ во время проведения занятий. Разъяснение теоретического материала носит адаптированный для детского возраста характер.

Раздел «Классическая аэробика» комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движениями тела, опорно-двигательным аппаратом. В этот раздел входит техника выполнения базовых шагов классической аэробики, на основе которых строятся комбинации упражнений аэробики. При работе с детьми необходимо изменить название шагов, чтобы дети их понимали (например, step touch- «догони ножку»).

Раздел «Степ-аэробика» аэробная тренировка, в процессе которой движения выполняются с использованием степ - платформы. В этот раздел входит техника выполнения базовых шагов степ - аэробики, на основе которых строятся комбинации упражнений. При работе с детьми использовать простые и доступные шаги по технике выполнения.

Раздел «Фитбол – гимнастика» комплексы упражнений на гимнастическом мяче способствуют приобретению двигательной сноровки, координации движений и сохранению равновесия. В раздел входят упражнения с использованием фитбола как предмет для ОРУ, как массажёр, как тренажёр, как препятствие, как ориентир в подвижных играх.

Раздел «Работа на тренажёрах» позволяет овладеть целым комплексом упражнений, способствующих развитию силы, скоростно-силовых качеств и выносливости. В раздел входят упражнения на тренажёрах: простейшего типа

(диск «Здоровье», детский эспандер, резиновое кольцо, мяч-массажёр и др.); на тренажёрах сложного устройства («Гребля», «Штанга», «Педаль», «велотренажёр» и др.).

Раздел «Общая физическая подготовка» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. В раздел входят строевые, общеразвивающие упражнения, на укрепление осанки.

Раздел «Стретчинг» комплекс упражнений, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп. При работе используются специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой сюжетной форме.

Формы проведения занятий:

- вводные;
- занятия разучивания нового материала;
- занятия повторения и совершенствования изученного;
- смешанные (комбинированные);
- итоговые занятия.

Основная форма организации:

- образовательная деятельность в физкультурном зале.
- подгрупповая форма обучения по 10 - 12 детей.

Успешное решение поставленных задач на занятиях фитнес - аэробики с дошкольниками возможно при использовании следующих **педагогических принципов:**

Принципы:

1. Доступности:

- учёт возрастных особенностей;
- адаптированность материала к возрасту детей.

2. Систематичности и последовательности:

- постепенная подача материала от простого к сложному;
- частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.

3. Наглядности;

4. Динамичности;

5. Дифференциации:

- учёт возрастных особенностей;
- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

Методические приемы:

Игровой метод. Основным методом обучения фитнес-аэробики детей дошкольного возраста является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Наглядный метод. Выразительный показ под счет, с музыкой.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животными и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод. Объединение методики использования движений, оценка.

Практический метод – заключается в многократном выполнении конкретного движения.

4.3. Календарно - тематическое планирование.

1	Фитбол - гимнастика: «Настоящая красавица» Стретчинг: «Цыпленок и солнышко» Степ-аэробика: «Что такое доброта» «Путешествие в гости к тренажёрику»	октябрь
2	Фитбол - гимнастика: «Подарок Лесовика» Стретчинг: «Кто Я» Степ-аэробика «Что такое доброта» «Путешествие в гости к тренажёрику»	ноябрь
3	Фитбол - гимнастика: «Про то, как дети птицу радости искали»	декабрь

	Стретчинг: «Волшебные яблоки» Степ-аэробика: «Что такое доброта» «Путешествие в гости к тренажёрику»	
4	Фитбол - гимнастика: «Просто так» Стретчинг: «Невоспитанный мышонок» Степ-аэробика: «Мишка – Гуммибер» «Путешествие в гости к тренажёрику»	январь
5	Фитбол - гимнастика: «Как звери филина лечили» Стретчинг: «Как у слонёнка хобот появился» Степ-аэробика: «Мишка – Гуммибер» «Путешествие в гости к тренажёрику»	февраль
6	Фитбол - гимнастика: «Заяц – огородник» Стретчинг: «Королевич змея» Степ-аэробика: «Мишка – Гуммибер» «Путешествие в гости к тренажёрику»	март
7	Фитбол - гимнастика: «Маленький лягушонок» Стретчинг: «Близко - далеко» Степ-аэробика: «Бескозырка белая» «Путешествие в гости к тренажёрику»	апрель

5.Оценочный материал

В дополнительной общеразвивающей программе физкультурно – оздоровительной направленности «Грация» применяется диагностика качества образовательного процесса, которая позволяет отследить уровень освоения воспитанниками теоретической и практической части программы, динамику роста знаний, умений, навыков. Для этого используется диагностическая карта, разработана на основе «Мониторинга физической подготовленности дошкольников в системе дополнительного образования» под редакцией М.М.Борисова

№	Ф.И.ребенка	Ритмичность выполнения основных видов упражнений		Сформированность навыков базовым основам степ - аэробики		Сформированность навыков владения фитбол мячом		Координация		Силовая выносливость		Ловкость		Стат. равновесие		Гибкость		Средний бал
		НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	
1																		
2																		

Мониторинг проводится 2 раза в год (сентябрь, май). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества:

Оценка уровня развития:

3 балла: ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

2 балла: ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

1 балл: ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

Ранжирование успехов воспитанников:

- высокий уровень: 24 - 21 баллов
- средний уровень: 20 - 17 баллов
- низкий уровень: 13 - 10 баллов

6. Методические материалы

Организуя занятия по фитнес – аэробике, важно помнить, что для успешного овладения детьми умениями и навыками необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей, их желания и интересы. С возрастом ребёнка расширяется содержание, усложняются упражнения.

Структура занятия

Типовая структура занятий включает 3 части.

1. Подготовительная часть. Длительность 4-5 минут, в нее включают несложные в координационном отношении движения для крупных мышечных групп, повороты головы, круговые движения плечами, полуприседы, выпады, упражнения динамического стретчинга для растягивания мышц голени, передней и задней поверхности бедра. Главная задача этой части занятия – подготовить организм ребенка – его центральную нервную систему, различные функции к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

2. Основная часть. Состоит из аэробной тренировки общей продолжительностью 20 минут. Задача аэробной части (танцевальные комбинации, прыжки в сочетании с движениями рук). 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 др. На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки.

3. Заключительная часть. Задачи этой части - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Проводится заключительный стретчинг (статический) течение 3-5 минут.

Этапы обучения

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

1-й этап — начальное разучивание двигательного действия;

2-й этап — углубленное разучивание;

3-й этап — закрепление и совершенствование двигательного действия.

На первом этапе (начальное разучивание движения) ставятся задачи по ознакомлению ребенка с новыми

двигательными действиями; созданию у него целостного представления о движении, выполнение его. Осуществлению этих задач способствует воздействие на основные анализаторные системы — зрительную, слуховую, двигательную; активизация сознания ребенка, создание у него представления о целостном двигательном акте.

Используется методика начального разучивания, которая включает: а) показ педагогом образца движения; б) его детальный показ, сопровождаемый словом; с) выполнение показываемого движения самим ребенком.

Показ образца физического упражнения ребенку осуществляется педагогом четко, безукоризненно правильно, в надлежащем темпе. Такой показ заинтересовывает ребенка, вызывает у него положительные эмоции, формирует представление о динамике движения, вызывает желание выполнить его.

Подетальный (т.е. расчлененный) показ двигательного действия выполняется педагогом в умеренном темпе с пояснением всех составляющих элементов движения. При подетальном (расчлененном) показе движения педагог не использует счет. Успех начального этапа разучивания зависит от эмоционально-положительного отношения ребенка к движению, что вызывается благодаря поощрению, которым педагог сопровождает его выполнение.

На втором этапе (углубленное разучивание движений) уточняется правильность выполнения ребенком деталей техники разучиваемого упражнения, исправляются ошибки. Зная механизм образования условных рефлексов, воспитатель восстанавливает в сознании и мышечном ощущении ребенка последовательность элементов движения и конкретность ощущений от выполняемого действия. Исходя из процесса усвоения движения, воспитатель использует разнообразные методические приемы. Обучая, он обращает внимание ребенка на правильность выполнения действия, используя словесное поощрение. А так как движения ребенку уже знакомы, поэтому педагог предлагает в зависимости от их сложности изменить исходное положение. Он просит ребенка проанализировать, вспомнить и рассказать, как выполняются упражнения, при этом ребенку дается план-схема.

На третьем этапе (закрепление и совершенствование двигательного действия) при повторении движений постепенно развивается дифференцированное торможение. Все лишние движения затормаживаются, исчезают, соответствующие показу движения закрепляются словом педагога. Ребенок сознательно воспринимает задания, целенаправленно действует, действия его автоматические, внимание сосредоточено на качестве движения. У ребенка появляется точность, красота, выразительность движения, он может выполнять его по названию. На третьем этапе обучения создаются условия для творчества как индивидуального, так и коллективного.

Методические приемы:

Игровой метод. Основным методом обучения фитнес-аэробики детей дошкольного возраста является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Наглядный метод. Выразительный показ под счет, с музыкой.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животными и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод. Объединение методики использования движений, оценка.

Практический метод – заключается в многократном выполнении конкретного движения.

Формы подведения итогов:

- выступление детей на открытых мероприятиях;
- контрольные занятия;
- итоговое занятие;
- открытые занятия для родителей;
- участие в фитнес – марафоне (городское мероприятие)

7. Заключение

Фитнес-аэробика способствует оздоровлению детей, приобщает их к здоровому образу жизни. Занятия аэробикой учат детей любить физическую культуру, совершенствуют движения детей, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, исправляют нарушения осанки и развивают крупную моторику.

Эти занятия хорошо снимают напряжение, повышают жизненный тонус воспитанников и активизируют внимание и повышают эмоциональное состояние ребенка. Выступления детей являются главным воспитательным средством достижения успеха, дает удовлетворение, и создают условия для развития творческого потенциала, воспитывается чувство ответственности и коммуникативные навыки.

8. Список литературы

- Борисова М.М. «Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования». Учебно-методическое пособие. Москва. Обруч, 2014.
- Картушина М.Ю. «Логоритмические занятия в детском саду» Методическое пособие. – М.:ТЦ Сфера, 2005.
- Кудрявцев В.Т., Б.Б.Егоров «Развивающая педагогика оздоровления» (дошкольный возраст): Программно – методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
- Назарова А.Г.«Сюжетно – ролевые игры для дошкольников» (Санкт – Петербург: «Аллегро» 1994.) Приложение к методике игрового стретчинга.
- Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников». – С, П. б.: Издательство «Речь» 2002.
- Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. «Фитнес в детском саду». Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. Москва: АРКТИ, 2014г.
- Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. « Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика. Конспекты занятий.»- Волгоград: Учитель, 2011г.
- Степаненкова Э.Я. «Сборник подвижных игр». Для работы с детьми 2-7 лет» - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011.
- Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой Стретчинг». - М.:ТЦ Сфера,- 2012
- Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. « - М.: ТЦ Сфера- 2014

