

Аннотация к рабочей программе «Весёлая аэробика».

Пояснительная записка

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного и физического развития ребенка, формируется личность ребенка.

В период от четырех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: аэробика, ритмическая гимнастика, стрейчинг, и т. д. В основу программы «Весёлая аэробика» В.Ю. Пономарева положены нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки по аэробике, содержит рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной поэтапной подготовки и воспитательной работы.

На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.



Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Организационно-методические указания.

Подготовка детей строится на основе следующих методических положений: использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования; целевая направленность к мастерству и спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются в сторону увеличения объема специальной подготовки; стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдается предпочтение упражнениям динамического характера, которые приучают занимающихся к различному темпу их выполнения; поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач; моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Теоретическая подготовка - формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в аэробике, осуществляется в ходе практических занятий.

Цель программы:

- создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка посредством занятий аэробикой.

Задачи	1-й год	2-й год	3-й год
Обучающие	<ul style="list-style-type: none"> ➤ познакомить детей с элементами строевой подготовки; ➤ учить детей ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи; ➤ познакомить детей с базовыми шагами аэробики. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ отработка элементов строевой подготовки; ➤ учить детей управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах; ➤ отработка базовых шагов аэробики отдельно и в связках. ➤ дать понятие танцевального рисунка; ➤ познакомить детей с различными стилями танцевальной аэробики. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ учить детей правильно держаться на сцене; ➤ отработка базовых шагов аэробики в связках; ➤ освоение детьми движений и связок различных стилей танцевальной аэробики. ➤ создание танцевального номера. ➤ выход на сцену.
Оздоровительные	<p> Укрепление физического здоровья, повышение устойчивости против различных заболеваний.</p>	<p> Укрепление физического здоровья, повышение устойчивости против различных заболеваний.</p>	<p> Укрепление физического здоровья, повышение устойчивости против различных заболеваний.</p>

Развивающие	<ul style="list-style-type: none"> ❖ развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость); ❖ развивать чувство ритма, музыкальность 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ развивать аэробный стиль выполнения упражнений; ❖ начальное развитие специальных качеств; ❖ развивать уверенность. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ продолжать развивать аэробный стиль выполнения упражнений; ❖ продолжать развитие специальных качеств. ❖ продолжать развивать уверенность смелость перед выходом на сцену
Воспитыв-е	<ul style="list-style-type: none"> ✓ привитие интереса к регулярным занятиям; ✓ воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ продолжать воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость; ✓ воспитывать доброжелательное отношение к товарищам. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ продолжать воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость; ✓ продолжать воспитывать доброжелательное отношение к товарищам; ✓ воспитывать ответственность каждого за успех общего дела; ✓ воспитывать организованность.

Основное содержание деятельности и условия реализации.

Программа включает в себя изучение базовых шагов аэробики, так же комплексов упражнений с предметами и без предметов, серию упражнений по игропластике, акробатике, игроритмике, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, музыкально –подвижные игры.

Все упражнения для занятий подбираю с учетом возрастных особенностей детей.

Процесс делиться на три этапа:

Первый этап - начальное обучение новому движению, формирование общего представления о движениях в аэробике, о базовых шагах. Процесс направлен на всестороннее физическое развитие и оздоровление. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Это группы среднего возраста (4-5 лет). Длительность занятий в средней группе 15-20 минут.

Второй этап - углубленное разучивание движений. Процесс направлен на овладение техникой, повышение уровня физической подготовки, на изучение более сложным базовым шагам и связкам. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Это группы старшего возраста (5-6 лет). Длительность занятий в старшей группе 20-25 минут.

Третий этап- закрепление и совершенствование движений. Процесс направлен на стабилизацию и отработку техники, доведения исполнения до прочного автоматизма с высокой интенсивностью. В результате ребенок готов выполнить программу в соответствии с различными условиями соревнований, фестивалей, участвовать в показательных и массовых выступлениях. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Это группы старшего возраста (6-7 лет). Длительность занятий в подготовительной группе 25-30 минут.

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:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

И такие формы деятельности как:

- Круговая тренировка
- Эстафеты
- Подвижные игры

Структура занятия по аэробике.

В общем виде занятие аэробикой состоит из следующих основных частей:

1. Разминка.

две цели: - разогреть мышцы спины и конечностей;

- вызвать некоторое ускорение темпа сердечных ускорений

Игроритмика (упражнения низкой ударности, низкой интенсивности (приставные шаги, марш на месте, полуприседания и т.д.) Дыхательные упражнения.

Игрогимнастика (строевые упражнения.) Общеобразовательные упражнения (с предметами и без предметов). Стречинг (маленькая амплитуда движений)

2. Аэробная часть.

Вторая часть тренировки является главной для достижения оздоровительного эффекта. В этой фазе выполняются те упражнения, которые составляют программу аэробики. Упражнения низкой, средней и высокой степени интенсивности, высоко-ударные (большая амплитуда движений). Музыкально – подвижные игры («Совушка», «водяной» и т.д.).

3. Заминка.

Танцевальные низкоударные упражнения низкой интенсивности. Дыхательные упражнения. Стретчинг.

4. Партерные (силовые) упражнения.

упражнения на развитие мышц рук, спины, груди, брюшного пресса, ног, на развитие гибкости, координация осанки и фигуры.

5. Заключительная часть.

Танцевальные упражнения низкой интенсивности, Дыхательные упр., пальчиковая гимнастика, игровой массаж, стретчинг и т.д.

Все части занятия соответствуют возрастным особенностям детей.
Педагог ведет контроль за каждым ребенком, исправляет ошибки, а также стимулирует и поощряет его работу.

Предполагаемый результат:

- ✚ Владеет упражнениями с гантелями.
- ✚ Знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле
- ✚ Владеет техникой основных базовых танцевальных шагов;
- ✚ Самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- ✚ Развита координация движений рук и ног, быстрота реакции.
- ✚ Развито чувство равновесия.

