

Физкультурно-оздоровительный
ПРОЕКТ
«Веселая аэробика»



Автор:
Гутникова Л.В.

Актуальность

Главной ценностью для человека является его здоровье. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма. Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться.

Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ - аэробикой. 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.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20 – 30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

Разработанная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия,

координационных способностей, а так же несет профилактический характер.

Под воздействием аэробных упражнений улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

Цель:

Создать условия для полноценного развития двигательных навыков и умений, физических качеств, положительного отношения к здоровому образу жизни, посредством занятий оздоровительной аэробикой.

Задачи:

1. Развивать двигательные способности и физические качества детей (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
2. Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнения аэробики;
3. Формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
4. Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

5. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

Воспитывать чувство уверенности в себе.

Возраст детей и срок реализации программы

Проект « Веселая аэробика» рассчитан на 1 год при проведении 1 занятия в неделю (общий объём – 36 занятий в год).

Участники проекта: Старшая и подготовительная группы.

Формы организации работы

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

В процессе реализации проекта используется и другая форма организации деятельности воспитанников:

- Показательные выступления

Виды упражнений:

- Построение в шеренгу и в колонну по команде;
- Повороты переступанием;
- Передвижение в сцеплении.
- Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом;
- Построение из одной шеренги в несколько;

- Построение в шахматном порядке;
- Бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
- Построение врассыпную, бег врассыпную;
- Построение в две шеренги напротив друг друга
- Перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира.

Игроритмика.

Цель: Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.

Виды упражнений:

- Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);
- Ходьба сидя на стуле;
- Акцентированная ходьба;
- Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;
- Увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру;
- Поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.
- Ходьба в полуприседе;
- Хлопки руками под музыку;
- Движения руками в различном темпе.
- Выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;
- Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом
- Удары ногой на каждый счёт и через счёт
- Шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать)

Танцевальные шаги.

Цель: Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.

Виды упражнений:

- Шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперёд на пятку;
- Пружинистые полуприседы;
- Приставной шаг в сторону;
- Шаг с небольшим подскоком;
- Комбинации из танцевальных шагов;
- Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком;
- Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах;
- Приставной и скрестный шаг в сторону;
- Попеременный шаг.

Акробатические упражнения.

Цель: Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.

Виды упражнений;

- | | |
|----------------|---------------|
| - Группировки; | - Кувырки; |
| - «Петушок»; | - «Ласточка»; |
| - «Шпагат»; | - «Берёзка»; |
| - «Мостик»; | - «Ракета»; |
| - «Верблюд»; | - «Кольцо». |
| - «Стрела»; | - «Самолёт» |

Гимнастические этюды.

Цель: Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.

Комплексы:

- «Кик» - ритмический танец;
- «Часики» - ритмический танец;
- Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений;

Самомассаж.

Цель: Формировать у детей сознательное стремление к здоровью. Развивать навык собственного оздоровления.

Задание:

- Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

Дыхательные упражнения.

Цель: Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Упражнения:

- «Волны шипят»
- «Насос»
- «Ныряние»
- «Подуем»
- Упражнение на осанку в седе «по-турецки»
- «Шарик красный надуваем»
- «Плаваем»
- Дыхательные упражнения с подниманием рук вверх:
Вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

Релаксация.

Цель: Учить детей правильно расслабляться.

Упражнения:

- «Спокойный сон»
- «Мы лежим на мягкой травке»
- «Море волнуется»
- «Дует ветерок»
- «Тишина»

Структура комплекса занятий аэробикой для детей старшего дошкольного возраста.

Части комплексов	Длительность.	Количество упражнений.	Преимущественная направленность упражнений.
Подготовительная - строевые упражнения; - игровая ритмика.	4 мин.	6 упр.	- на осанку; - типы ходьбы; - движения руками; - хлопки в такт музыки.
Основная часть - танцевальные шаги; - акробатические упражнения; - гимнастические этюды.	6 мин. 6 мин. 10 мин.	9 упр. 6 упр. 10 упр.	- для мышц шеи; - для рук плечевого пояса; - для туловища; - для ног. - для развития мышечной силы; - для развития гибкости; - для развития ритма, такта.
Заключительная часть. - самомассаж; - дыхательные упражнения; - релаксация.	2 мин. 1 мин. 1 мин.	2 упр. 4 упр.	- массаж рук; - на дыхание; - расслабление.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

Сентябрь

I неделя – диагностика

II - III неделя:

1. *Строевые упражнения:*

- построение в шеренгу и колонну по команде;
- повороты с переступанием;
- строевые приемы «Становись!» , «Разойдись» в образно двигательных действиях.

2. *Игроритмика:*

- Хлопки на каждый счет и через счет.

3. О.Р.У. без предметов.

4. Игропластика:

Игра по станциям:

- «Укрепи животик»;
- «Укрепи спинку»;
- «Отдых».

5. *Музыкально – подвижная игра:*

«Быстро по местам»

6. *Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:*

- Релаксация «Спокойный сон»;
- Дыхательное упражнение «Волны шипят»

IV- неделя :

- Сюжетный урок «Времена года»

Октябрь

I неделя – повторить занятия II –III недели сентября

II - III неделя:

1. Строевые упражнения:

- построение в шеренгу и колонну по команде;
- повороты с переступанием;
- передвижение в сцеплении за руки («гусеница»)

2. Игроритмика:

- Ходьба сидя на стуле

3. О.Р.У. без предметов:

- комбинированные упражнения в стойках.

4. Игропластика:

Игра по станциям:

- «Укрепи животик»;
- «Укрепи спинку»;
- «Отдых».

5. Музыкально –подвижная игра:

«Пятнашки»

6. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:

- Релаксация «Спокойный сон»;
- Дыхательное упражнение «Волны шипят»

IV- неделя :

Сюжетный урок:

- «Цветик - семицветик»

Ноябрь

I неделя – повторить занятия II –III недели октября

II - III неделя:

1. Строевые упражнения:

- построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях ;

2. Игроритмика:

- Акцентрированная ходьба с махом руками вниз, увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперед к центру.
3. Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка» (песня «День рождения» - В.Шаинский, А.Тимофеев)
4. Игропластика:
- Акробатические упражнения:
- переход из седа в упор стоя на коленях;
 - группировка в приседе и седе на пятках;
 - вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук.
5. *Музыкально – подвижная игра:*
- «Волк во рву»
6. *Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:*
- Релаксация «Мы лежим на мягкой травке»;
 - Дыхательное упражнение «Насос»

IV- неделя :

Сюжетный урок:

- «Королевство волшебных мячей»

Декабрь

I неделя – повторить занятия II –III недели ноября

II – III неделя:

1. Строевые упражнения:

- перестроение из одной шеренги в несколько ;

2. Игроритмика:

- поднимание и опускание рук на 4, 2 и каждый счет;
- ходьба в полуприседе;
- хлопки руками под музыку.

3. Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка» (песня «День рождения» - В.Шаинский, А.Тимофеев)

4. Игропластика:

Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук:

- «Петушок», «Ласточка».

5. *Музыкально – подвижная игра:*

- «Конники - спортсмены»

6. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:

- Релаксация «На морском берегу»;
- Дыхательное упражнение «Волны шипят»

IV- неделя :

Сюжетный урок:

- «Путешествие на Северный полюс»

Январь

I неделя – повторить занятия II –III недели декабря

II – III неделя:

1. Строевые упражнения:

- перестроение в шеренгу, круг;
- передвижение по кругу в разных направлениях.

2. Игроритмика:

- хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.

3. *О.Р.У.без предметов.*

4. Игропластика:

Упражнения на развитие мышечной силы и гибкости:

- «Корзинка», «Самолет», «Мостик».

5. *Музыкально – подвижная игра:*

- «Конники - спортсмены»

6. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:

- Релаксация «На морском берегу»;
- Дыхательное упражнение «Подуем на плечо...»;
- Самомассаж (поглаживание рук, ног из положения сидя)

IV- неделя :

Сюжетный урок:

- «Охотники за приключениями»

Февраль

I неделя – повторить занятия II –III недели января

II – III неделя:

1. Строевые упражнения:

- построение в круг, шеренгу, колонну по команде;
2. Игроритмика:
 - сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот.
 3. *Танцевально – игровая гимнастика «Зарядка»*
 4. Игропластика:

Упражнения на развитие мышечной силы и гибкости:

 - «Кольцо», «Верблюд», «Стрела».
 5. *Музыкально – подвижная игра:*
 - «Музыкальные змейки»
 6. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:
 - Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях «Шарик красный надуваем»
 - Самомассаж (поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно – игровой форме)

IV- неделя :

Сюжетный урок:

- «Путешествие в Спортландию»

Март

I неделя – повторить занятия II –III недели февраля

II – III неделя:

1. Строевые упражнения:

- построение врассыпную в шахматном порядке;
- в две шеренги напротив друг друга;

2. Игроритмика:

- сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот.

3. *О.Р.У. без предметов*

4. Игропластика:

Упражнения на развитие мышечной силы и гибкости:

- Сед на пятках – держать;
- сед между пятками – держать;
- упор лежа, прогнувшись с согнутыми ногами назад («Рыбка»).

5. Музыкально – подвижная игра:

- «Веселый бубен»

6. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:

- потряхивание ногами и руками в положении лежа на спине «Жуки»;

- Дыхательное упражнение «Гуси шипят»;
- Самомассаж (поглаживание рук, ног из положения сидя)

IV- неделя :

Сюжетный урок:

- «Маугли»

Апрель

I неделя – повторить занятие II –III недели марта

II – III неделя:

1. Строевые упражнения:

- перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету (красный, синий, зеленый)

2. Танцевально – игровая гимнастика «Облака» - упражнения с лентами.
(Песня «Облака»- В. Шаинский)

3. Игропластика:

Упражнения на развитие мышечной силы и гибкости:

- сед на пятках с опорой на предплечья «кузнечик»;
- упор присев «ежик»;
- вертикальное равновесие на одной ноге, руки в стороны «ласточка».

4. Музыкально – подвижная игра:

- «Пятнашки» (вариант с домиками)

5. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:

- потряхивание ногами и руками в положении лежа на спине «Жуки»;
- Дыхательное упражнение «Ныряние»;
- Самомассаж с массажными мячами

IV- неделя :

Сюжетный урок:

- «Космическое путешествие»

Май

I неделя – Итоговое занятие по изученному материалу

- Сюжетный урок «Приходи, сказка!»

II – III неделя: диагностика

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ.

Сентябрь

Проинформировать родителей о работе спортивно-оздоровительного кружка «Веселая аэробика»

Октябрь

- ❖ Ознакомить родителей с показателями физической подготовленности детей, планом работы кружка «Веселая аэробика».
- ❖ Провести консультацию «Как правильно организовать физические упражнения дома»

Ноябрь

Провести консультацию «Игры на развитии чувства ритма»

Декабрь

Провести консультацию «Игровой стретчинг» с целью ознакомления родителей с упражнениями на развитие гибкости и мышечной силы у детей.

Январь

Провести консультацию «Детский фитнес помогает не по-детски»

Цель: дать понятие о детском фитнесе, о пользе занятий спортом.

Февраль

День Открытых дверей. Провести музыкально – спортивный праздник «Пограничники»

Март

Провести консультацию «Музыкально – подвижные игры»

Апрель

Оформить фотовыставку «Ритмика плюс пластика, а еще гимнастика, танцы, игры и массаж, вот так чудо - ералаш»

Май

Итоговое музыкально- ритмическое занятие «Мисс аэробика»

КРИТЕРИИ ДОСТИЖЕНИЙ ДЕТЕЙ

1. Знает правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами;
2. Владеет навыками по различным видам передвижений по залу;
3. Умеет передавать характер музыкального произведения в движении;
4. Владеет основными хореографическими упражнениями;
5. Умеет исполнять ритмичные танцы и комплексы упражнений под музыку;
6. Выполняет двигательные задания по креативной гимнастике.

№ п/п	Список детей	1		2		3		4		5		6		кол-во баллов		Уровень	
		с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	

3 балла- выполнил задания самостоятельно

2 балла- выполнил задания частично

1 балл- выполнил задания с помощью взрослого

6-9- низкий уровень

10-14- средний уровень

15-18- высокий уровень

сентябрь- высокий –

средний –

низкий –

