

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 179» городского округа Самара

**ПРИНЯТО:**

Педагогическим советом  
МБДОУ «Детский сад № 179»  
г.о. Самара

Протокол № 7 от 31.05. 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий  
МБДОУ «Детский сад №179»  
г.о. Самара



Т.Ф. Комиссарова  
Приказ № 123 от 31.05. 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Аэробика для Непосед»  
для детей 5-6 лет  
Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:  
Арабаджи Мария Николаевна,  
инструктор по физическому воспитанию  
МБДОУ «Детский сад № 179» г.о. Самара

## **Содержание:**

### **Пояснительная записка**

Цель и задачи обучения

Принципы создания программы

Организационно-методические формы обучения

Ожидаемые результаты усвоения программы. Обеспечение программы

### **Содержательный раздел**

Учебный план

Учебно-методическое содержание

Учебно-тематический план

### **Организационный раздел**

Общая структура образовательной деятельности

Основные направления оздоровительной аэробики

Содержание образовательной деятельности

Список литературы

## Пояснительная записка

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является разностороннее развитие ребенка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка.

### **Актуальность**

В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Мышечная нагрузка у детей уменьшается в силу объективных причин: меньше играют в подвижные игры, родители увлекаются интеллектуальным развитием своих детей, совсем не заботясь о физическом развитии.

Одной из важнейших теоретических и практических проблем физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ является внедрение и использование в процессе физического развития детей инновационных технологий.

Одним из таких путей являются дополнительные занятия по оздоровительной аэробике.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода.

Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно – двигательный аппарат, сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную системы человека.

Программа «Аэробика для Непосед» разработана с учетом возраста детей, их уровня развития и физической подготовки, включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок.

**Практическая значимость** оздоровительной Программы «Аэробика для Непосед» состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Аэробика считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей.

Дополнительные занятия по оздоровительной аэробике ориентированы на то, чтобы заложить в детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы

анализируются и подбираются те упражнения, связки, которые необходимы для решения задач.

Программа по оздоровительной аэробике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Занятия аэробикой дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

**Новизна** заключается в том, что она включает новое направление в здоровьесберегающей технологии; оздоровительную аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

#### **Отличительные особенности**

Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким видам оздоровительной аэробике (базовая аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг, силовая аэробика ).

**Цель:** способствовать развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

В соответствии с данной целью формируются **задачи**, решаемые в процессе реализации данной программы:

- обучить связкам и блокам с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- обучить технике основных базовых танцевальных шагов;
- обучить, самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развивать координации движений рук и ног, быстроту реакции;
- развивать чувство равновесия;
- воспитывать трудолюбие, целеустремленность и самостоятельность.

#### **Принципы создания программы**

*Принцип возрастного соответствия:*

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

*Систематичность и последовательность:*

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

*Наглядность*

*Интеграция:*

- интеграция программы в разные виды деятельности.

**Основная форма организации:**

- образовательная деятельность в физкультурном зале;
- подгрупповая форма обучения по 12-15 детей.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень:** дошкольное образование.

**Срок реализации:** 1 год.

**Организационно-методические формы обучения:**

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

- двигательные действия – это упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
- соединения (последовательное выполнение различных двигательных действий);
- комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
- части комплекса (определённое количество комбинаций);
- комплекс упражнений оздоровительной аэробики.

Изучения базового движения осуществляется несколькими методами: словесным, показа, целостного разучивания упражнения и методом расчлененного разучивания упражнения.

Оздоровительная аэробика – это такой вид деятельности, когда педагог организует процесс, что называется, «вживую», поэтому требования к показу особые.

*Во-первых*, показ спиной, к занимающимся.

*Во-вторых*, используется акцентируемый показ отдельных фаз движения. Показ обязательно сопровождается подсчётом и методическими комментариями. Поэтому осуществляется визуальный контроль за детьми, что, кроме правильности обучения, обеспечивается ещё и безопасностью на занятиях.

<b>Группа</b>	<b>Продолжительность</b>	<b>Количество занятий в неделю</b>	<b>Количество занятий в год</b>
Старшая группа	25-30 мин.	2	72

### Ожидаемые результаты усвоения программы:

- 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.

**Формы подведения итогов:** итоговое мероприятие (май).

### Спортивное оборудование:

- Спортивные коврики;
- Гимнастические маты.

**Вспомогательное оборудование:** Аудио, видео аппаратура.

## Содержательный раздел

### Учебный план

№ блока	Название блока	Количество часов, занятий в неделю	Количество часов, занятий в месяц	Общее количество часов
1	Классическая аэробика: Сентябрь Декабрь Март	2 2 2	8 8 8	24
2	Танцевальная Аэробика: Октябрь Январь Апрель	2 2 2	8 8 8	24
3	Силовая Аэробика: Ноябрь Февраль Май	2 2 2	8 8 8	24
<b>Итого в год (ч.)</b>				<b>72</b>

### Учебно - методическое содержание

Месяц	Тема, вид ОД	Задачи	Теория	Практика	Всего часов
<b>Сентябрь</b>	<i>Классическая-</i>	- ознакомить с общей			

	<i>(базовая) аэробика «Весёлые кузнечики»</i>	<p>структурой и содержанием занятия аэробикой (разминка, аэробная часть, заминка, стретчинг);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоить упражнения общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера;</li> <li>- развить координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом;</li> <li>- совершенствовать защитные силы организма;</li> </ul>	1ч.	7ч.	<b>8ч.</b>
<b>Октябрь</b>	<i>Танцевальная аэробика</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоить технику основных базовых танцевальных шагов;</li> <li>- разучить связки, блоки и программы с использованием основных движений в танцевальном стиле;</li> <li>- учить, самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;</li> <li>- развивать мышцы шеи, ног; плавность движений;</li> <li>- правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера;</li> <li>- учить выражать различные эмоции (радость, гнев, стыд и т.д.)</li> </ul>	1ч.	7ч.	<b>8ч.</b>
<b>Ноябрь</b>	Силовая аэробика «Богатыри»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоить технику силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления;</li> <li>- разучивать связки, блоки и программы с использованием основных</li> </ul>	1ч.	7ч.	<b>8ч.</b>

		<p>движений в танцевальном стиле;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса;</li> <li>- развивать кисти рук; мышц и плечевого пояса и плеч;</li> <li>- развивать чувство ритма, координацию движений, артистичность.</li> </ul>			
<b>Декабрь</b>	<i>Классическая (базовая) аэробика «Смелые моряки»</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать чувство ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта;</li> <li>-освоить упражнения общего воздействия, упражнения танцевального характера;</li> <li>-уметь сочетать движения с музыкой и словом,</li> <li>- учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса.</li> </ul>	1ч.	7ч.	<b>8ч.</b>
<b>Январь</b>	<i>Танцевальная аэробика «Озорники»</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-совершенствовать координацию движений и чувство равновесия;</li> <li>-уметь сочетать движения с музыкой и словом;</li> <li>-освоить технику упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины.</li> <li>-освоить технику основных базовых танцевальных шагов;</li> <li>-разучить связки, блоки и программы с использованием основных движений в танцевальном стиле;</li> </ul>	0ч.	8ч.	<b>8ч.</b>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>-учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;</li> <li>-формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки; развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног;</li> <li>-развивать чувство ритма, координацию движений, образного мышления.</li> </ul>			
<b>Февраль</b>	<i>Силовая аэробика «Кавалеристы»</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-освоить технику силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления;</li> <li>-разучить связки, блоки и программы с использованием основных движений в танцевальном стиле;</li> <li>-учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса;</li> <li>-развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч;</li> <li>-развивать чувства ритма, координацию движений, артистичности.</li> </ul>	0ч.	8ч.	<b>8ч.</b>
<b>Март</b>	<i>Классическая — (базовая) аэробика «Олимпийский талисман»</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-овладеть техникой сочетания связок и комбинаций;</li> <li>-освоить упражнения общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритм (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами;</li> <li>-развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>-учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой</li> </ul>	0ч.	8ч.	<b>8ч.</b>

		характера музыки; - учить выражать различные эмоции.			
<b>Апрель</b>	<i>Танцевальная аэробика «Буратино»</i>	-освоить технику основных базовых танцевальных шагов; -разучить связки, блоки и программы с использованием основных движений в танцевальном стиле; -учить, самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; -развивать кисти рук; -правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера; - научить выражать различные эмоции (радость, гнев, стыд и т.д.).	0ч.	8ч.	<b>8ч.</b>
<b>Май</b>	<i>Силовая аэробика «Воробьиная дискотека»</i>	-освоить технику силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; -разучить связки, блоки и программы с использованием основных движений в танцевальном стиле; -учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; -развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; -развивать чувства ритма, координации движений, артистичность.	1ч.	7ч.	<b>8ч.</b>
<b>Итого</b>			<b>5ч.</b>	<b>67ч.</b>	<b>72ч.</b>

### Учебно – тематический план

#### **1. Классическая - (базовая) аэробика «Весёлые кузнечики»**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами; Разминка

под музыку «2+2=4»; акробатические упражнения: «ласточка», «петушок», «угол». Разучивание ритмической композиции «Кузнечик», муз.В.Шаинского; психогимнастика: «Слушай хлопки!»; стретчинг: упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж: «Ладочки-мачалка», «Смываем водичку».

## **2. Танцевальная аэробика**

Мотивация: «Не страшны нам зимние морозы, если будем закаляться, физкультурой заниматься!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; скачки; прыжки со сменой ног Разминка под музыку «Кузнечик»; Акробатические упражнения: упор на руках; «шпагат», «мостик», «замок». Разучивание ритмической комбинации; психогимнастика: «Северный полюс», «Снежинки», «Котята»; стретчинг: медленные круговые движения головой; «Кошка выпускает когти»; растягивание внутренних мышц бедра; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.

## **3. Силовая аэробика «Богатыри»**

Мотивация: «Хорошо быть сильным и смелым, как богатырь». Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями; Разминка под музыку «Зима – холода!»; Акробатические упражнения: «краб», «мостик», «перевороты». Разучивание гимнастического этюда «Богатери», песня А.Пахмутовой «Сила богатырская»; психогимнастика: «Штанга», «Кислый лимон»; стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

## **4. Классическая -(базовая) аэробика «Смелые моряки»**

Мотивация: «Мы будем смелыми и закалёнными, как моряки». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые приёмы «становись!», «разойдись!» - музыкально-подвижная игра; ходьба, подскоки, махи руками и ногами из положения лежа; Разминка под музыку «Богатыри»; Акробатические упражнения: «ласточка», «берёзка», группировка в приседе и седе на пятках, с переходом в перекат вперед. Разучивание ритмической композиции «Моряки» (песня «Морячка» О.Газманова); психогимнастика: «Не покажу!», «Два капитана»; стретчинг: упражнения для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж: «Отдых на палубе».

## **5. Танцевальная аэробика «Озорники»**

Мотивация: «Мы весёлые, задорные ребята». Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; скачки вперед-назад; разминка под музыку «Свежий ветер»; Акробатические упражнения: «краб», «мостик», «выпад». Разучивание ритмической композиции шуточного характера «Озорники», муз.М.Зацепина к к/ф «Кавказская пленница»; психогимнастика: «Вот так позы», «На поляне»; стретчинг: упражнения для растягивания мышц спины и боковой части туловища; Релаксация и

самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.

### **6. Силовая аэробика «Кавалеристы»**

Мотивация: «Хорошо быть сильным и смелым, как кавалеристы». Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу; разминка под музыку «Озорники»; акробатические упражнения: «замок», «мостик», «боковые перевороты». Разучивание спортивной музыкально-ритмической композиции «Кавалеристы» (песня О.Газманова «Эскадрон»); психогимнастика: «Кислый лимон»; «Упрямый мальчик»; стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

### **7. Классическая - (базовая) аэробика «Олимпийские талисманы»**

Мотивация: «Будем мы фигурой стройной и, конечно, здоровой!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, «открытый шаг», махи ногами; разминка под музыку «Эскадрон»; акробатические упражнения: «ласточка», «стрела», «берёзка», «перекаты»; разучивание образно-игровой спортивной композиции «Талисманы» (песня «Сюрприз»); психогимнастика: «Вот так позы!»; «Противоположные движения»; стретчинг: упражнения для гибкости спины, для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности); Релаксация и самомассаж: «Ладочки-мочалка», «Смываем водичку».

### **8. Танцевальная аэробика «Буратино»**

Мотивация: «Буратино-мальчик смелый, гибкий, как гимнаст, держит позу, словно ас!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги в сторону, скрестные; скачки вперед-назад; прыжки со сменой ног; разминка под музыку «22 притопа...» акробатические упражнения: упор на руках; «шпагат», «мостик», «стрела», перевороты. Разучивание ритмической композиции «Буратино»; психогимнастика: «Не покажу», «Снежинки», «Два клоуна»; стретчинг: медленное круговое движение головой; упражнения для подвижности лучезапястного сустава; релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме - «Буратино отдыхает».

### **9. Силовая аэробика «Воробьиная дискотека»**

Мотивация: «Дискотека – это класс, потанцуем же сейчас». Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями, махи ногами; Разминка под музыку «Буратино»; Акробатические упражнения: «замок», «мостик», «боковые перевороты», «тачка»; Разучивание спортивной музыкально-ритмической композиции «Воробьиная дискотека»; психогимнастика: «Кислый лимон»; «Упрямый мальчик»; стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц

плечевого пояса; релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

### 10. Итоговое занятие

Мотивация: «Мы молодцы!». Строевые упражнения; подъём колена вверх, приставной шаг, прыжки, выпады; махи ногами; разминка под музыку «Чунга-Чанга»; акробатические упражнения: комбинация из пройденных элементов «Ванька-Встанька»; повторение ритмической композиции «Улыбка»; психогимнастика: «Капель», «Солнышко», «Прогулка»; стретчинг: упражнения для гибкости спины; стопы и голени. Релаксация и самомассаж: поглаживание рук, ног в игровой форме.

## Организационный раздел

### Общая структура образовательной деятельности

Часть занятия	Направленность и продолжительность части занятия	Зона действия и направленности упражнения	Основные упражнения	Указания
<i>Подготовительная</i>	1.Разминка 5-7 мин.	1.Локальные (изолированные) движения частями тела; Совмещения, движения для обширных мышечных групп.	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой; полуприседы, выпады, движение туловищем; варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками.	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений с небольшой амплитудой; упражнения на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды.
	2.Стрейчинг, упражнения на гибкость.	2.Изолированные движения для мышц бедра и голени.	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений.
<i>Основная</i>	1.Аэробная часть 15-20 мин.	1.Аэробная разминка (3-7 мин.)	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками.	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями в разных направления
		2.«Аэробный пик» (10-15 мин.)	Танцевальные композиции аэробных шагов и их	Выполнение сочетаний – «Блоков»

			вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками.	упражнений на месте и в разных направлениях, увеличение нагрузки, амплитуды и интенсивности движений.
		3.Первая аэробная «заминка» (2-3 мин.)	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками; сгибания и разгибания туловища с опорой руками на бедра.	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений; движения выполняются в стойке ноги врозь, в выпаде и полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется.
	2.Упражнения на полу (3-5 мин.)	1. Упражнения для мышц туловища, бедра.	В положениях лёжа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины; приводящих и отводящих мышц бедра.	Выполнять от 1 до 3 серий по 5-10 раз повторений движения, в зависимости от уровня подготовленности ребёнка.
		2.Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	Варианты сгибания и разгибания рук в разных положениях.	Можно использовать упражнения с утяжелителями, на тренажерах.
3.Заклочительная	«Вторая заминка» - «остывание» снижение нагрузки (2-3 мин.)	Упражнения на гибкость, «общая заминка»	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса.	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.

### Основные направления оздоровительной аэробики в детском саду:

**Классическая (базовая) аэробика** – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками,

туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

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

**Силовая аэробика.** Освоение техники силовой подготовки, в которой рассматриваются значение силовой тренировки для оздоровления, улучшения телосложения. Овладение упражнениями с гантелями.

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

## Содержание образовательной деятельности

### *Двигательные упражнения*

- Классическая (базовая) аэробика

Овладение техникой базовых шагов:

**Марш (march)** - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;

**Приставной шаг (step touch)** - приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line);

**Скрестный шаг (grape vine)** - шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую;

**V – шаг (v-step)** - шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;

**«Открытый шаг» (open step)** - стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;

**Подъем колена вверх (knee up, knee lift)** - сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;

**Махи ногами (kick)** - махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt); Выпад (lunge)- выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;

**Кросс степ (cross step)** - скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;

Выставление ноги на пятку (heel touch), на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом; бег на месте с продвижением в различных направлениях;

«Галоп» (gallop)- шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги;

**Pendulum**- прыжком смена положения ног (маятник);

**Pivot turn**- поворот вокруг опорной ноги;

**Squat**- полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь;

«Ту - степ» (two-step) - шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги;

**Подскок (ship)**- шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;

«Скип» (skip)- подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

### ***Танцевальная аэробика***

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

- Шаг вперед, назад – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами.

- Шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу.

- Скачки вперед – назад - выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги.

- «Тач» в сторону – шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону).

- «Тач» вперед-назад – выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок.

- Скользящие шаги – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом.

- «Кик» - махи вперед, в сторону, назад.

- Прыжки на двух ногах – вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две.

- Прыжки в выпадах – шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком

двумя, сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги.

- Прыжок ноги врозь, ноги вместе – 1- прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2- пауза.

- Прыжок ноги врозь, ноги скрестно – движение аналогично предыдущему, но заканчивается в скрестной стойке правая или левая впереди.

- Прыжок согнув ноги – выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полёта и быстрого разведения ног перед приземлением.

### **Список литературы:**

Аксенова Н. Повышения уровня двигательной активности и дозировка физической нагрузки на физкультурных занятиях. //Дошкольное воспитание – 2000. - № 6 – с.37-48.

Букатина С.И. Музыкально-ритмическая деятельность – как средство формирования художественных творческих способностей у детей старшего дошкольного возраста. Автореф. Канд. пед. Наук. – М.; 1998. – 18 с.

Евстратова Н.А. Движение под музыку в системе организации здорового образа жизни дошкольников в детском саду. Автореф. Канд. пед. Наук. – Самара, 1997. – 20 с.

Засыпкина Л. Ритмическая гимнастика // Дошкольное воспитание – 1996., - № 11. – с. 15-19

Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно- методическое пособие. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000. – 296 с.

Лисицкая Т. Ритмическая гимнастика. – М., 1995.

Лифиц И. Уроки ритмики // Дошкольное воспитание – 1990. - № 5. – с. 89-92., №6 с. 93-95, № 10. – с. 94-102.

Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб, «Детство-пресс», 2001.