

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 75»

(МБДОУ «Детский сад № 75»)

390026, г. Рязань, ул. 2-я Линия, д. 31
ОКПО 24284686, ИНН 6228041044
ОГРН 1026200955747, КПП 623401001

Телефон: (4912) 76-64-57
Факс: (4912) 76-64-57
E-mail: ds75.ryazan@ryazan.gov.ru

Принято
на педагогическом совете

Протокол № 1

от «28» 08 2023

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 75»

 Афонина О.Н.

Приказ № 88-02 от «31» 08 2023



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

по степ-аэробике

«ФИТНЕС-ДАНС»

для детей 6-7 лет

Срок реализации – 1 год

Составитель: Фоломеева С.С.,
инструктор по ФИЗО

Рязань, 2023



Оглавление

Введение	3
Актуальность	8
Теоретические основы детского фитнеса	11
Организация и содержание системы занятий	16
Основополагающие принципы занятий	17
Структура занятий	20
Структура комплекса упражнений аэробики	23
Содержание программы	24
Технология создания и методы разучивания	26
Алгоритм действий при создании танцевальной композиции	27
Специфические методы разучивания	27
комбинаций аэробики	27
Организация и проведение ОРТ	29
Метод «мультипликации» в аэробике	30
Заключение	32





Введение

«Результатом нашей работы должна стать осознанная молодым поколением необходимость в здоровом образе жизни, в занятиях физической культурой и спортом. Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех». Владимир Путин

Современное общество нуждается в творческих, инициативных, гармонично развитых, уверенных в своих силах людях с активной жизненной позицией, умеющих находить оригинальные решения в различных жизненных ситуациях, имеющих собственное мнение и умеющих отстаивать его.

Принципы гуманизма и уважения к личности ребёнка оказали сильное влияние на формирование личностно-ориентированного подхода к воспитанию, который заключается в создании условий для самореализации и личностного роста.

К сожалению, изменения, произошедшие в обществе последние десятилетия подорвали не только традиционные нравственные и моральные устои, но и негативным образом повлияли на здоровье наших детей. Всего несколько десятилетий назад, когда у детей было «трудное» детство, «полное лишений» в отсутствие компьютера и прочих современных радостей, межличностное общение детей происходило в процессе командных спортивных игр на свежем воздухе. Дети готовились «к труду и обороне» с такой искренней радостью, что целого дня было мало, а самое главное – умели дружить, сглаживать острые углы и находить компромиссы, ведь если кто-то обижался и уходил, игра не клеилась. «Ребята, давайте жить дружно!», ведь «нельзя есть мороженое одному – невкусно тебе, никому-никому...», - призывали герои любимых мультфильмов.

С повсеместным распространением компьютеров и Всемирной паутины досуговая деятельность современных детей неразрывно связана с просмотром телепередач и игровыми приставками. «...Телевизер нам природу заменил», а живое эмоциональное общение всё больше становится редкостью. Ведущая деятельность, играющая важнейшую роль в развитии личности, общение со сверстниками, осуществляется в он-лайн играх и в соцсетях.

Чтобы соответствовать требованиям времени и содействовать успешной социальной адаптации, многие родители, желая своим детям «лучшей жизни», чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием детей в ущерб их здоровью и физическому развитию, «не ведая, что творят».

Современные информационные технологии призваны обеспечить качество нашей жизни, сделать её более насыщенной, интересной и разнообразной. Однако злоупотребление малоподвижным времяпровождением за экраном и даже за «источником знаний» с самой



благой целью чревато потерей самого ценного, что есть у человека – здоровья.

Согласно определению академика В.П.Казначеева, именно здоровье, фундамент которого закладывается в детстве, «...является залогом оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни».

Программа дошкольного физкультурного образования не в состоянии обеспечить полноценное физическое развитие ребенка. Многие средства физического воспитания не отражают современных модных тенденций, кажутся детям неинтересными – отсюда и низкая мотивация к занятиям. В спортивных секциях до сих пор существует тенденция отбора одаренных детей, в результате чего большинство детей оказывается вне спорта, не

получает нужную дозу физической активности, соответствующую возрасту, доставляющую радость и удовольствие.



В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка и увеличения ДА как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития личности.

Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей. В дошкольном учреждении занятия фитнесом можно организовать как прекрасное дополнение к основной программе.



Фитнес (англ. fitness – соответствовать) в более широком смысле – это система занятий физической культурой, включающая не только поддержание хорошей физической формы, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начало. Фитнес предполагает формирование индивидуального стиля жизни и воспитание активной жизненной позиции, отражающей взгляд на здоровье, как на

ценность.

В век информационных технологий человеку непросто соответствовать требованиям, которые предъявляет к человеку время и общество, поэтому фитнес-индустрия становится всё более востребованной. Популярность детского фитнеса, рассматривающего здоровье ребёнка в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности, генетическими предпосылками и образом жизни, требует современного инновационного подхода к учебно-тренировочным занятиям.



С этой целью разработана программа дополнительного образования по физической культуре «Фитнес-данс», основной целевой установкой которой является содействие всестороннему гармоничному развитию физических и духовных сил дошкольников.

Инновационным продуктом программы «Фитнес-данс» является система организации занятий по методу проектов, разработанная на основе инновационного подхода к оздоровительно-развивающей тренировке (ОРТ) с опорой на ряд дидактических принципов, выработанных теорией и практикой физического воспитания.

В основе инновационного подхода заложено применение эффективных инновационных фитнес-технологий оздоровительно-развивающей направленности, интегрирующих в себе лучшие достижения науки и практики в области оздоровительных систем.

Программа «Фитнес – данс» включает в себя занятия на основе современных фитнес-технологий: разновидностей оздоровительной аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, различные направления танцевальной аэробики,), силовая гимнастика, фитбол-гимнастика, а также игровой стретчинг и ментальный фитнес (аутотренинг, релаксационные упражнения).

Детский фитнес и его цель можно определить как систему мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья ребёнка (оздоровление), его нормальное (соответствующее возрасту) физическое и психическое (гармоничное) развитие, социальную адаптацию и интеграцию.

В процессе реализации программы решаются оздоровительно-развивающие **задачи**, связанные с профилактикой и коррекцией наиболее часто встречающихся отклонений в состоянии здоровья детей:

- развитие и функциональное совершенствование кардиореспираторной (сердечно-сосудистой, дыхательной), иммунной систем организма;
- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, укрепление «мышечного корсета», профилактика плоскостопия);
- развитие психомоторных способностей:
 - психики (внимание, память, пространственное мышление, воображение, интеллект, произвольная регуляция, проприоцептивной чувствительности);
 - моторики (скорость, мышечная сила, гибкость, выносливость и общие координационные способности (динамическое и статическое равновесие, ловкость, согласованная работа рук и ног));
- оказание благотворного влияния совокупности танцевальных упражнений и функциональной музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, умению согласовывать движения с музыкой;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества исполнения танцевальных композиций;
- содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.



Гипотеза: Инновационный продукт программы дополнительного образования «Фитнес-данс» - разработанная система организации занятий по методу проектов на

основе современных фитнес-технологий, значительно превосходящая по достижению целевого тренировочного эффекта традиционные занятия по физкультуре.

Актуальность

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач страны, а оздоровительная деятельность дошкольного образовательного учреждения — это долгосрочная инвестиция государства в семью, которая вернется ему в виде здоровых и полноценных граждан.

Оздоровительная деятельность ДООУ регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно - эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ», «Об утверждении основных направлений социальной политики по улучшению положения детей в РФ» и др.

«Актуальной задачей физического воспитания является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования потребности в движениях», - говорится в Концепции дошкольного воспитания. Реализация важнейших положений Концепции, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, активизировала поиск новых технологий физкультурно-оздоровительной работы, оценки состояния здоровья и физического развития детей.

Большую работу в этом направлении провели такие учёные известные в сфере дошкольного образования, как Л.А.Парамонова, Т.И.Алиева, О.М.Дьченко, Рунова, В.Г.Алямовская, С.М.Мартынов, Е.А.Екжанова, Е.А.Сагайдачная, М.Н.Кузнецова и мн.др. Благодаря их исследованиям, обобщению опыта практической деятельности Управлением дошкольного образования Министерства образования РФ создано программно-



методическое обеспечение для профильных дошкольных учреждений, реализующих оздоровительные программы. Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образованием помогли в ряде дошкольных учреждений достичь определённых результатов стабилизации.

Вместе с тем, несмотря на значительный период реформирования дошкольного образования, рано делать выводы о том, что предлагаемые для использования физкультурно-оздоровительные технологии достаточно эффективны. Подтверждением тому служит прогрессирующая высокая заболеваемость детей.

В каждом здоровом ребёнке естественным образом заложена потребность проявлять двигательную активность (ДА). И, если здоровье наших детей оставляет желать лучшего, то в этом целиком вина взрослых, не умеющих и не желающих организовать воспитательно-образовательный процесс таким образом, чтобы естественные потребности детей должным образом удовлетворялись, доставляли детям истинное удовольствие, и на этой основе становились основной ценностью, являющейся залогом крепкого здоровья.

Детский фитнес, включающий и рационально сочетающий в себе всё многообразие современных фитнес-технологий, как средство физического воспитания широкого спектра действия, априори является наиболее оптимальной и эффективной физкультурно-оздоровительной системой.

Специфика детского фитнеса заключается в том, что дополнительные занятия по физкультуре, в отличие от обязательных, отличаются относительной свободой детей в их выборе способов удовлетворения естественной потребности в ДА и поиска наиболее привлекательной двигательной деятельности со стороны родителей и педагогов.

При этом педагоги не должны использовать все существующие на сегодня популярные современные фитнес-технологии, опираясь на модные





тенденции и социальный заказ родителей. При выборе средств достижения цели в деле сохранения и укрепления здоровья детей и применения инновационных подходов приоритетным является соответствие возрастным и индивидуальным особенностям детей.

В настоящее время ДОУ широко используются дополнительные занятия физкультурно-оздоровительной направленности с целью оптимизации ДА детей. Однако практика детского фитнеса имеет существенный недостаток – многие популярные фитнес-технологии, разработанные для взрослых, с риском дезадаптации автоматически переносятся на занятия с детьми.

Авторские программы не имеют чётких задач, грамотного планирования и принимают направленность «затейничества». Несоответствие выбранного метода воздействия возрастным возможностям детей и задач фитнеса не в состоянии обеспечить целостность и достижение целей учебно-тренировочного процесса.

Далеко не всегда авторами программ по детскому фитнесу учитывается, что, различные оздоровительные системы и комплексы упражнений, несмотря на все достоинства, имеют относительно узкую направленность воздействия на функции организма. Целью совершенной оздоровительной системы является всестороннее гармоничное развитие функций организма как необходимое условие здоровья.

Однако, несмотря на определённые недостатки, детский фитнес является не только средством увеличения функциональных резервов организма с доказанной эффективностью. Приобщение к ЗОЖ детей и родителей на основе мотивационной определённости и личной заинтересованности в занятиях фитнесом несомненно заслуживает более широкой практики применения современных фитнес-технологий.



Таким образом, актуальной задачей на современном этапе развития дошкольного образования является осмысление накопленного опыта сохранения и укрепления здоровья детей, оценка его эффективности и дальнейшая модернизация содержания физкультурно-оздоровительной работы на основе новых эффективных подходов и технологий, интегрирующих в себе лучшие достижения науки и практики в области оздоровительных систем.

Представленная программа разработана с учётом состояния и потребностей существующей практики детского фитнеса. При разработке программы были проанализированы и учтены наиболее существенные недостатки аналогичных программ, выявленные в сфере применения детского фитнеса в ДОУ, что является особенно актуальным и достойным рассмотрению.

Теоретические основы детского фитнеса



Эффективную систему физкультурно-оздоровительной работы нетрудно выстроить, зная ответ на вопрос: «Что для здоровья человека самое главное?» Для обеспечения здоровья ребёнка во всех его аспектах важно многое, но главные «киты», на которых держится жизнь и здоровье человека, это состояние кардиореспираторной и иммунной систем человека.

Профессор И.А.Аршавский более 20 лет назад дал формулу важнейшего закона развития – ведущей системой в организме ребёнка является скелетно-мышечная, все остальные развиваются в прямой корреляционной зависимости от неё. Согласно этому закону, вся система физического воспитания в дошкольном учреждении должна быть ориентирована на «включение в интенсивную работу скелетно-мышечной системы ведёт к совершенствованию всех органов и систем – к созданию

резервов мощности и прочности организма, которые и определяют меру крепости здоровья».

Основным средством этого развития являются движения, среди которых наиболее эффективными являются циклические: ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде. С точки зрения Ю.Ф.Змановского, Н.М.Амосова и других учёных именно циклические движения увеличивают способность организма усваивать кислород воздуха.

Одной из наиболее удачных, открывающих реальные перспективы для активного отношения к проблеме здоровья, представляется концепция, согласно которой мерилom здоровья человека является его аэробная производительность, т.е. максимальное количество кислорода, которое он способен усвоить за минуту. С аэробной производительностью связаны занятия всем известной аэробикой.

Создатель аэробики К.Купер и многие другие современные исследователи напрямую связывают уровень физической подготовленности со способностью организма усваивать кислород воздуха.



Оздоровительно-развивающую направленность ОРТ приобретает только в том случае, если двигательные нагрузки строго дозированы по ЧСС и проводятся исключительно в аэробном режиме. Организм активно усваивает кислород воздуха при режиме тренировки с частотой 140-150 уд./мин. для старших дошкольников. Ответ организма на повышенную потребность в кислороде характеризуется позитивными физиологическими сдвигами и называется тренировочным эффектом. Развивающиеся при этом аэробные возможности являются основой общей выносливости и физической работоспособности.

В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место, а также подчёркивается важность создания условий, обеспечивающих как физическое, так и психическое здоровье ребёнка.



Повышенные требования, которые предъявляет к нынешнему поколению современный темп жизни, а также перфекционизм, неоправданные ожидания со стороны взрослых, обильно сдобренные отрицательными оценками деятельности детей, выраженными в невольно брошенном в сердцах слове или неосознаваемом неодобрительном взгляде – всё это становится для ребёнка серьёзным стрессовым фактором.

В результате диспансеризации всё чаще выявляются дети с симптомами вегето-сосудистой дистонии (ВСД): нарушением ритма сердечной деятельности, скачками артериального давления, частыми жалобами на головную боль.

Психоэмоциональное напряжение, возникающее в результате воздействия стрессовых факторов, лишает ребёнка естественного для его возраста состояния радости и приводит к невротизации личности.

В невротоподобном состоянии дети становятся не просто обидчивыми и раздражительными, длительные переживания вызывают психосоматические болезни. К таковым, берущим начало в психической дисгармонии, современная официальная медицина относит около 80%. Риск возникновения невроза, как реакции на длительный стресс, особенно велик при нарушении условий для нормального физического развития.

Вред недостаточной двигательной активности давно известен. Известно также, что на любое событие душа и тело отзываются вместе. «В

здоровом теле здоровый дух», - идея гармонии души и тела как основы здоровья возникла ещё в глубокой древности.

Психическое здоровье и эмоциональное благополучие образует тесное единство с физическим здоровьем. Психическое напряжение вызывает мышечный тонус, и, наоборот, мышечное напряжение приводит к эмоциональному всплеску. Ощущение физического здоровья, своих физических возможностей и телесного благополучия способствует устойчивому чувству комфорта.

Учёными давно доказано, что физическая нагрузка также является лучшим средством снятия эмоционального напряжения. Использовать движения в качестве противовеса отрицательным эмоциям рекомендовала Н.П.Бехтерева. Известный русский физиолог И.П.Павлов говорил, что любая физическая деятельность дарит мышечную радость, создавая устойчивое настроение. «Если человек постоянно занимается физическими упражнениями, то в определённое время, по расписанию, у него появляется чувство «мышечного томления». Организм привычно синтезирующий гормоны радости и удовольствия как результат удовлетворения естественной потребности в двигательной активности, требует восполнения баланса.

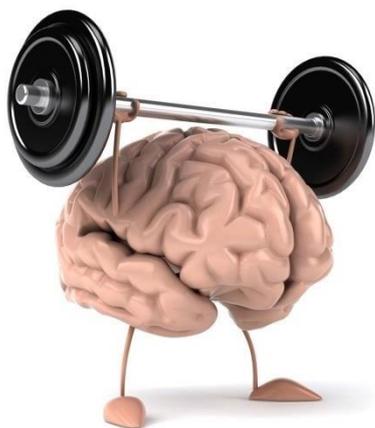


Ещё одним действенным средством воздействия на психоэмоциональную сферу ребёнка является ритмичная музыка. Известно, что музыка обладает целебными свойствами, ещё древние философы говорили: «Поистине музыка врачует душу».

Благодаря могучей силе эмоционального воздействия ритмичная музыка пробуждает активное желание выразить музыку в движении. Физические упражнения под ритмичную музыку сформировались в искусство танца, о благотворном влиянии которого на душевное состояние знали ещё в глубокой древности.

Под её влиянием активизируется вегетативная нервная система организма ребёнка – усиливается частота сердечных сокращений, расширяются кровеносные сосуды, ускоряются метаболические процессы. Целенаправленно используемая функциональная музыка может возбуждать или успокаивать ребёнка, снимать нервное напряжение, положительно влияет на работоспособность занимающихся, помогая бороться с монотонией, способствует ускоренному протеканию восстановительных процессов.

Танцевальная аэробика, воздействуя на нервную систему ребёнка, несёт в себе огромный потенциал как средство высвобождения подавленных чувств, т.е. психофизиологической регуляции.



Также достоверно известно, что успешное овладение разнообразной двигательной деятельностью тесно связано не только с функциональным состоянием организма детей и эмоциональным благополучием, но и с высокими показателями развития психических функций, зрелости нервной системы, определяющей степень психологической готовности ребёнка к школьному обучению.

Исследования, проведенные Тарасовой Т.А., показали, что дошкольники, имеющие низкий уровень физической подготовленности, в 72% случаев характеризовались низким уровнем познавательной активности. У дошкольников со средним уровнем физической подготовленности низкий уровень познавательной активности встретился в 22% случаев, а среди детей с высоким уровнем физической подготовленности не оказалось ни одного случая с низким уровнем познавательной активности. Так как психофизические качества взаимосвязаны, через физическое воспитание достигается координация деятельности всех органов и систем организма.

Физические упражнения не только совершенствуют двигательную сферу дошкольника, но и стимулируют его интеллектуальное развитие, способствуют накоплению эмоционального и волевого опыта, развивают чувство коллективизма, формируют умение самостоятельно принимать решения и действовать по правилам.

Занятия танцевальной аэробикой являются действенным средством установления межличностных отношений в группе детей, проявления индивидуальности каждого ребёнка, самовыражения, самоутверждения, т.е. способствует социальному здоровью личности ребёнка, его успешной



социализации.

Высокий эмоциональный фон занятий аэробикой и формирование умения выполнять аэробные упражнения в соответствии с ритмом, динамикой, характером музыкального сопровождения, разнообразие и постоянное обновление логически выстроенных программ позволяют этому виду ОРТ на протяжении уже двух десятилетий удерживать высокий рейтинг и оставаться некоей «панацеей» в борьбе за здоровье и оптимальное качество жизни.

Организация и содержание системы занятий

Учебная группа по детскому фитнесу комплектуется с согласия родителей из детей 6-7 лет подготовительной группы детского сада.

Наполняемость – 12 чел.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 1 год обучения.

Основной формой проведения занятий по детскому фитнесу является учебно-тренировочное занятие оздоровительно-развивающей направленности (ОРТ).

Занятия проводятся 2 р. в неделю продолжительностью 30-35мин.

Суть занятий аэробикой заключается в наращивании резервных мощностей организма, поэтому крайне важно планировать частоту и интенсивность занятий на основе физиологических закономерностей восстановительных процессов.

Учебно-тематический план занятий детским фитнесом

Раздел программы	Количество занятий
Классическая аэробика	9
Танцевальная аэробика	18
Степ-аэробика	9
Интервальная аэробика:	36
Аэробика + Силовая гимнастика	9
Аэробика + Фитбол-гимнастика	9
Силовая гимнастика + Игровой стретчинг	9
Фитбол-гимнастика + Игровой стретчинг	9
Упражнения специальной направленности	В процессе занятия
Теоретические основы знаний	В процессе занятия
Итого:	72

Основополагающие принципы занятий

Выраженным оздоровительным эффектом может обладать лишь занятие, разработанное при соблюдении ряда дидактических принципов, выработанных теорией и практикой физического воспитания.

Принцип «не навреди» должны соблюдать не только медики, но и специалисты в области физической культуры. Физические упражнения,



применяемые во многих программах детского фитнеса, активно воздействуют на все органы и системы хрупкого детского организма. Исходя из важнейшего принципа «не навреди» занятия детским фитнесом проводятся с разрешения врача и под медицинским контролем.

Программно-целевой принцип разработки ОРТ заключается в создании объективно необходимых условий для достижения конкретного тренировочного эффекта, необходимого для реализации целевых задач оздоровительной тренировки. На этом основании и принимается решение о подборе соответствующего содержания процесса тренировки и ее организации.

Принцип научности предполагает построение занятий в соответствии с научно-обоснованными закономерностями социализации, психического и физического развития ребёнка.

Принцип доступности обуславливает соответствие применяемых аэробных физических упражнений, сложности комбинаций аэробных упражнений, методов построения комплекса аэробных упражнений возрастным и иным возможностям детей. Соблюдение принципа доступности предполагает готовность детей к выполнению предлагаемой интеллектуальной и физической нагрузки, зависящей также от индивидуальных особенностей – уровня развития интеллекта и физической подготовленности. Индивидуально-дифференцированный подход – одно из главных требований оздоровительной тренировки.

Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий в соответствии с правилами: «от простого к сложному». Постепенное повышение требований важно для обеспечения адаптации организма ребёнка к усложняющимся изучаемым движениям и увеличению интенсивности физической нагрузки.





Принцип систематичности заключается в планомерности, регулярности и непрерывности использования арсенала средств детского фитнеса.

Принцип наглядности является одним из главных дидактических принципов при работе с детьми дошкольного возраста и играет важную роль в обучении технике выполнения аэробных упражнений. Соблюдение принципа наглядности предполагает построение занятий с широким использованием зрительной и звуковой наглядности.

Принцип рационального чередования нагрузки и отдыха важен для предупреждения утомления у детей и оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений. Соблюдение этого принципа предусматривает волнообразное изменение интенсивности физической нагрузки в процессе тренировочного занятия за счёт переключения направленности физических упражнений с одной группы мышц на другую, оставляя возможности для восстановительных процессов, а также включения промежуточных движений меньшей интенсивности, позволяющим восстановить дыхание.

Принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества. О необходимости соблюдения этого принципа писал П.Ф.Лесгафт: «Между сознательностью и активностью должен быть оптимальный баланс, иначе сознательность без активности приведёт к созерцательности, а активность без сознательности – к суете».

Принцип интеграции объясняет высокую эффективность ОРТ тем, что технология создания фитнес-программ интегрирует все лучшее, что



разрабатывается в смешанных научных дисциплинах, в виде новых инновационных форм.

Принцип красоты и эстетической целесообразности выступает одним из критериев отбора средств при создании комплекса аэробических упражнений. Соблюдение этого принципа основано на том, что привлекательность фитнес-программ, в особенности среди девочек, заключается в их естественном желании быть красивыми, грациозными.

Согласно **принципу взаимозависимости психических и физических сил человека**, добиться хорошего оздоровительного эффекта при занятиях фитнесом можно, если рассматривать все действия и проявления человека как отражение его единой телесно-психической сущности. Владение простейшими психологическими приемами самоконтроля и саморегуляции способствует достижению тренировочного эффекта.

Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций маленького человека заключается в создании гигиенически организованной социальной среды обитания. Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребёнка в семье и в ДОУ.

Структура занятий

В соответствии со сложившейся традицией, подкреплённой научными исследованиями, оптимальной структурой занятия по оздоровительной аэробике выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. Каждая из частей занятия аэробики специфична, различается физиологической направленностью, содержанием и техникой упражнений, а также величиной и приемами регулирования нагрузки.

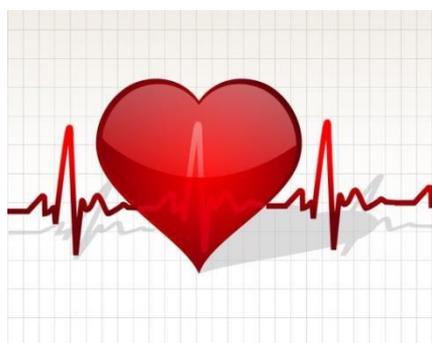
1. Подготовительная часть (Разминка)

Осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. В течение 5-10 мин. отведённого на разминку времени решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в аэробном режиме.

С этой целью используются простые и медленные упражнения низкой ударной нагрузки, ограниченные по интенсивности и амплитуде. Применение различных средств повышения интенсивности движений приводит к ощущению теплоты и появлению лёгкой испарины, которая служит сигналом перехода к заключительной части разминки – упражнениям динамического стретчинга. Короткая серия динамических упражнений предпочтительней статических, так как позволяет сохранять эмоциональный настрой занимающихся, двигаясь в темпе музыкального сопровождения.

Отсутствие или недостаточная разминка перед основной частью существенно повышают вероятность мышечных травм. Небезопасным является отсутствие разминки и для работы сердечно - сосудистой системы. Интенсивная работа в аэробном режиме без предварительной подготовки может привести к нежелательным последствиям.

2. Основная (аэробная) часть



Занимает большую часть времени и длится 20 минут. Динамику нагрузки в аэробной серии упражнений определяют три фазы ее развития: 1) аэробная разминка; 2) аэробный пик; 3) аэробная заминка.

В основной части занятия необходимо добиться увеличения частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны», что способствует в конечном итоге повышению функциональных возможностей разных систем организма (сердечно – сосудистой, дыхательной, мышечной).



Следует, однако, помнить, что на протяжении всего кардиоблока ЧСС должна оставаться в пределах 60–80% от максимальной, и именно в этой зоне пульс может слегка повышаться и снижаться, достигая максимальных величин в пиковом блоке. Особенно внимательно надо относиться к своему организму в фазе «аэробного пика», чтобы пульс не превышал максимально допустимых значений (140-150 уд/мин), т. к. возникает риск перехода в смешанный и даже анаэробный режим, что недопустимо для дошкольников.

Весь данный период аэробной нагрузки подчинен одной цели – удержанию заданной интенсивности, что достигается при помощи средств её регулирования при использовании различных хореографических форм построения занятия.

3. Заключительная часть (Заминка)

В заключительной части занятия в течение 5 -7 мин. решаются задачи восстановления сил организма детей после интенсивной нагрузки. Постепенно снизить уровень ЧСС до близкого к исходному помогают плавные танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

Медленные упражнения в растягивании и расслаблении как отдельных групп мышц, так и всего организма в различных положениях (стоя, сидя, лёжа) плавно переходят в глубокий стретчинг – медленные движения с фиксацией поз в низких и высоких положениях (не менее 10 сек.), равномерно, без пружинящих движений и рывков.

Движения выполняются под спокойную, приятную, медленную музыку. При правильном выполнении упражнений мышцы находятся в положении наибольшего растягивания. При этом не должно быть болевых ощущений. Упражнения на вытяжение можно сочетать с элементами дыхательной гимнастики, йоги, аутогенной тренировки для ускорения протекания восстановительных процессов.



Структура комплекса упражнений аэробики

Основой хореографии базовых видов фитнеса, в частности классической аэробики,

является **элемент** – наименьшее, но вместе с тем вполне законченное двигательное действие.

Координационное усложнение за счет различного рода сочетаний движений ног и рук, изменение темпа и ритмического рисунка движения, смена ракурса и

направления в перемещении создают модификации элементов, повышают нагрузку и придают шагу танцевальную

окраску.



Элементы аэробики образуют связки-соединения, в которых большое значение имеет логический переход от одного движения к другому.

Несколько связок-соединений составляют **блок** или **комбинацию** движений.

Комплекс упражнений аэробики состоит из нескольких комбинаций. Внешне ОРТ выглядит как многократное повторение комплекса танцевальных упражнений под музыку.

Составление танцевальных комбинаций требует педагогических знаний, умений и практического опыта. Однако продуктом творческой деятельности детей в процессе разучивания логически выстроенного комплекса танцевальных движений является не только танцевальная композиция, но и крепкое здоровье, гармоничное физическое развитие, стойкая мотивация к занятиям аэробикой и ЗОЖ.

Содержание программы

Содержание комплекса упражнений классической аэробики включает различные комбинации базовых шагов. Основные шаги классической аэробики:

March – обычная ходьба ;

Basic Step — базовый шаг;

Straddle – стрэдл – ходьба ноги врозь – ноги вместе;

V-Step – ви-степ;

Mambo – шаг вперед-назад;

Cross-Step – скрестный шаг вперед;

Step Touch – приставной шаг; Double step touch – двойной приставной шаг;

Chasse – приставной шаг перескоком ;

Open-step – открытый шаг;

Grapewine – скрестный шаг в сторону;

Curl – шаг-захлест;

Knee up – шаг с подъемом колена;

Lift side – подъем ноги в сторону;

Lift back – подъем ноги назад;

Kick – мах ногой вперед;

Lunge – выпад;

Plie – приседание;

Rivers – разноименный поворот на 180 или 360 градусов;

Double – двойной повтор;

Repeat – многократный повтор.

Содержание комплекса упражнений степ-аэробикой включает в себя выполнение шагов классической аэробики на степ-платформе. Степ-платформа – спортивный снаряд в форме «ступеньки» с регулируемой

высотой. Для детей старшего дошкольного возраста рекомендуемая высота ступеньки – не выше 10см.

Содержание комплекса упражнений танцевальной аэробики включает в себя как комбинации шагов классической аэробики с приданием танцевальной окраски, так и специфические танцевальные шаги и элементы танцев народов мира: русская народная хореография, латина, фламенко, полька, галоп, зумба и др.

Содержание комплекса упражнений фитбол-гимнастики включает в себя комбинации общеразвивающих упражнений (наклоны, повороты, махи, выпады, приседания, прыжки) на фитболе в различных положениях (стоя, лёжа на спине, на боку, на животе). Фитбол – большой мяч диаметром не более 50 см. Комбинации упражнений фитбол-гимнастики выполняются как с мячом, так и на мяче.

Содержание комплекса упражнений силовой гимнастики включает в себя комбинации общеразвивающих упражнений (наклоны, повороты, махи, выпады, приседания, прыжки) с предметами (гантели весом не более 200-300г, деревянные гимнастические палки, резиновые жгуты)

Содержание комплекса упражнений игрового стретчинга включает в себя динамические и статические упражнения на вытяжение различной направленности, а также упражнения на развитие статического равновесия, перевёрнутые позы.

Комплексы разнообразных комбинаций упражнений общей направленности содействуют развитию выносливости, мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), гибкости и др. двигательных способностей – направлены на физическое развитие, повышение уровня общей физической подготовленности, улучшение функционального состояния организма.



В процессе каждого занятия также выполняются упражнения специальной направленности: упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, упражнения на релаксацию (расслабление), аутотренинг.

Технология создания и методы разучивания

Технология создания танцевальной композиции содержит алгоритм действий на каждом этапе творческого процесса. Идея создать танцевальную композицию служит пусковым механизмом творческого мышления.

Прежде чем разработать комплекс упражнений подбирается ритмичный музыкальный трек, который запускает воображение и творческое мышление. Так рождается художественный образ сказочных героев. Иногда бывает наоборот – сложившийся образ требует музыкального сопровождения и характерных движений.

Музыкальное сопровождение занятий аэробикой должно быть равномерным, «квадратным» по строению. В аэробике в основном используется музыка с размером 2/2, 4/4. Методом музыкальной интерпретации создаётся комплекс танцевальных упражнений, раскрывающий сюжет песни и характер героев.

Учитывая построение музыкальных произведений, продолжительность отдельных упражнений, связок-соединений и учебных комбинаций можно составлять соответственно на 4, 8, 16, 32 счета.

Каждая комбинация движений (блок) представляет собой набор из 4 «музыкальных предложений» на 8 счётов. Комплекс упражнений может включать в себя несколько комбинаций на 32 счёта. Вся комбинация на 32 счёта множественно расчленяется (разбивается на кадры) – раскадровка.

В совершенстве владеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений танцевальной аэробики в

старшем дошкольном возрасте возможно лишь при условии наличия и профессионального применения правильной методики обучения.

Чтобы добиться технического совершенства за короткое время обучение движениям традиционно проходит в три этапа: начальное обучение, углубленное разучивание, закрепление и техническое совершенствование.

Алгоритм действий при создании танцевальной композиции



Разучивание новых движений должно быть строго последовательным и систематическим. Только технически правильное, отработанное движение может служить звеном для построения комбинации.

Специфические методы разучивания

комбинаций аэробики

Вначале разучивается движение «А», после этого разучивается следующее движение «В» таким же способом. Далее оба движения соединяются в «АВ», то есть выполняются слитно. После этого разучивается

третье движение «С» и присоединяется к уже разученной цепочке. Все последующие движения аналогично «нанизываются» в комбинацию по формуле.

Метод сложения: $A+B=AB+C=ABC+D=ABCD$



Возможен и другой вариант разучивания комбинации движений, который можно представить следующим образом.

Блок-метод: $A+B=AB$ $C+D=CD$ $AB+CD=ABCD$



В результате происходит органический переход от элементарных вариантов движений к более сложным движениям без особых усилий со стороны занимающихся. Готовая комбинация на 32 счёта целиком многократно отрабатывается под музыку.

В совершенстве владеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений танцевальной аэробики в старшем дошкольном возрасте возможно лишь при условии наличия и профессионального применения правильной методики обучения.

Чтобы добиться технического совершенствования за короткое время обучение движениям традиционно проходит в три этапа: начальное обучение, углубленное разучивание, закрепление и техническое совершенствование движения. Изучение новых движений должно быть строго последовательным и систематическим. Только технически

правильное, отработанное движение может служить звеном для построения комбинации.

Организация и проведение ОРТ

Для успешного достижения целей учебно-тренировочного занятия требуется хорошая организация детей. Построение занимающихся происходит преимущественно в «шахматном» порядке. При проведении ОРТ в основном используется фронтальный метод организации, при котором все дети одновременно в едином ритме выполняют упражнения.

Движения в аэробике выполняются с соблюдением принципа симметрии и осуществляются во фронтальной, сагиттальной и горизонтальной плоскостях, что способствует развитию пространственной ориентации.

Как показали исследования в области общей и спортивной педагогики, лучше всего осваивать и тренировать движения вначале с доминирующей руки или ноги, а, как известно, большинство людей – правши. Принципы симметричного обучения должны соблюдаться при составлении комбинаций – равномерная нагрузка способствует гармоничному развитию.

Обучение происходит «на ходу», сохраняя принцип поточности (Non Stop) выполнения движений, благодаря чему достигается высокая моторная плотность занятия, обеспечивающая целевой тренировочный эффект.

Инновационной находкой является применение метода «мультипликации» или «множественного расчленения» для разучивания танцевальной композиции. Подобный способ организации обучения реализуется в пошаговой структуре, соблюдая которую, можно быстро и успешно освоить элементы аэробики.

Метод «мультипликации» в аэробике

- 1) По команде «Только смотрим!» группа переходит на марш на месте и внимательно наблюдает за показом нового элемента предлагаемого к разучиванию.
- 2) Инструктор должен несколько раз терминологически правильно назвать движение или элемент и осуществлять показ в медленном темпе;
- 3) Выполнить элемент медленно вместе с группой повтором не менее 4-8 раз;
- 4) Выполнить элемент в нужном темпе повтором не менее 8-16 раз;
(при возникновении ошибок вновь повторить 2–4 раза медленно и перейти к темпу, соответствующему музыке)
- 5) Освоить движения руками при выполнении ходьбы (марша) или в основной стойке, а затем на марше;
- 6) Освоить сочетания движения рук и ног;
- 7) Освоить модификацию или переходить на другой элемент.

При проведении занятия большое значение имеют указания инструктора по аэробике, ориентирующие их, что и как делать: название движения, основные моменты техники выполнения, направление, подсчет и т.д., – помогающие исправить грубые ошибки и корректирующие действия занимающихся, тем самым применяя принцип обратной связи и поточный метод выполнения упражнений.

Наличие зеркал в залах для проведения аэробики очень важно для обучения технически правильному выполнению танцевальных движений, лучшего контакта с детьми. Простые по координации движения можно показывать лицом к детям в зеркальном отображении с левой руки и ноги, сложные – на начальном этапе допускается спиной.

Дети с помощью зеркала могут контролировать свои движения и сличать их с действиями инструктора, при совершенствовании техники выполнения получать эстетическое удовольствие от выразительности движений, умения владеть своим телом.



Среди различных направлений танцевальной аэробики особого внимания заслуживает стиль «фламенко». Специфические движения танца фламенко являются универсальным средством решения многих оздоровительно-развивающих задач. Virtuозное движение руками «флорэо» является по сути продвинутой пальчиковой гимнастикой, постановка корпуса и рук «крылья сильной гордой птицы» формирует правильную осанку, разнообразные дробные выстукивания «сапатеато» в сочетании с хлопками в ладоши «пальмос» не только развивают чувство ритма, но и укрепляют свод стопы. А юбка для фламенко может служить оригинальным предметом, позволяющим увеличить нагрузку.

Для инструктора важно не только красиво двигаться самому, но и уметь четко и ясно, в доступной форме объяснить детям технику выполнения движений. Оригинальная для дошкольников методика проведения ОРТ в «опережающем режиме без остановки» требует высокого профессионализма инструктора по аэробике. Внимательное наблюдение и умелое своевременное устранение технических ошибок позволяет за короткое время получить качественный продукт – танцевальную композицию, которую дети с удовольствием демонстрируют на праздничных мероприятиях родителям и сверстникам. Ситуация успеха мотивирует детей к дальнейшим свершениям на пути к самореализации и личностного роста.

Заключение

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет естественную потребность детей в ДА за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий. В результате комплексной медико-психолого-педагогической диагностики было доказано положительное воздействие оздоровительно – развивающих тренировок на все компоненты оздоровительного фитнеса. К ним относятся кардиореспираторная выносливость, мышечная сила, гибкость, общие координационные способности, психофизическая саморегуляция.

Диагностика функционального состояния организма доказала эффективность разработанной системы занятий с целью укрепления здоровья старших дошкольников (кардиореспираторной, иммунной систем организма). Достоверное снижение результатов степ-теста у детей экспериментальной группы, что свидетельствует о выраженном оздоровительном (тренировочном) эффекте системы занятий детского фитнеса. Снижение стандартного показателя КВ у детей экспериментальной группы доказывает эффективность предлагаемой системы занятий в развитии физической работоспособности.

В комплексе с другими оздоровительными мероприятиями достигнут хороший оздоровительный эффект. Анализ посещаемости на конец учебного года показал, что заболеваемость дошкольников снижается.

В результате комплексной психодиагностики было выявлено, что занятия аэробикой эффективно влияют на развитие психофизических качеств дошкольников. Особого внимания заслуживает положительная динамика произвольности ВПФ, являющейся основным критерием психологической готовности к школьному обучению.



Результаты педагогических наблюдений показали, что занятия по экспериментальной программе занятий способствуют формированию у детей устойчивого интереса к процессу выполнения физических упражнений. Это подтверждается также результатами интервьюирования детей экспериментальной группы после проведения эксперимента.

Во время пребывания в детском саду дети стали отдавать предпочтение занятиям фитнесом, поставив их на первое-второе место наряду с занятиями художественным творчеством, в то время как до эксперимента занятиям по физической культуре отводилось лишь 3 место по степени важности.

Детский фитнес содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Следует помнить, что физическое развитие ребенка обладает колоссальным потенциалом. Это своеобразная пружина, заложенная самой природой и побуждающая его к движению.

Движения связаны у него с чувством радости, наслаждения от освоения разнообразных действий, а возможность движения, практических действий – одно из самых больших удовольствий, а также эффективное средство поддержания его интереса практически к любому роду занятий. В свою очередь, расширение и развитие эмоциональной сферы, переживание радостных состояний ведет к формированию оптимистического мировоззрения, что является основой концепции здорового образа жизни.

Таким образом, представленная разработанная инновационная система занятий по детскому фитнесу является эффективной и достойной применения, способствует успешному достижению целевых ориентиров учебно-тренировочного процесса – к созданию резервов мощности и прочности организма, которые и определяют меру крепости здоровья».

