МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГРИГОРЕНКО БОРИСА ФЁДОРОВИЧА»

БАХЧИСАРАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:  педагогическим советом  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г. |  | УТВЕРЖДАЮ:  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Н. Ермолина  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г. |

НАПРАВЛЕННОСТЬ: Спортивно-оздоровительная

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**«Спортивная аэробика»**

Возраст детей: 3 -7 лет

Сроки реализации: ознакомительного характера

Ермолина А.А.

педагог дополнительного образования

с. Железнодорожное, 2022

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Раздел I.**

**Комплекс основных характеристик программы**…………………..….. 3

* 1. Пояснительная записка …………………………………………… 3
  2. Цель и задачи ……………………………………………………. .. 6
  3. Учебно – тематический план ……………………………………. . 7
  4. Программа первого года обучения ……………………………….8
* Учебный план …………………………….……………………8
* Содержание …………………………….……………………….9
* Планируемые результаты……………………………………. 16
  1. Программа второго года обучения …...………………………... 17
* Учебный план ………………………………………………. 17
* Содержание ………………………………………………….. 18
* Планируемые результаты……………………………………. 23

**Раздел II.**

**Комплекс организационно – педагогических условий**………………….. 24

2.1. Календарно - учебный график …………………………………... 25

* Первый год обучения ………….……………………………… 26
* Второй год обучения ………… ………………………………. 33

2.2. Условия реализации программы……………………………. …… 42

2.3. Формы аттестации ……………………………………………….... 42

2.4. Оценочные материалы………………………………………………45

2.5. Методические материалы………………………………………… 46

2.6. Список литературы ……………………………………………….. 53

**Приложение……………………………………………………………..…54**

**Раздел №1.**

**«Комплекс основных характеристик программы»**

**1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Программа разработана на основе разделов образовательной области «Физическая культура». Спортивно-оздоровительной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации дошкольников. Спорт, в частности в образовательной деятельности в дошкольном отделении и во внеурочных формах занятий, включает воспитанников во множество социальных отношений с другими группами и возрастами, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в последующей школьной среде.

Данная рабочая программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования воспитанников с использованием способов двигательной деятельности из раздела «аэробика».

Программа «Спортивная аэробика» модернизирована в рамках возможностей системы дополнительного образования детей МБОУ «Железнодорожненская СОШ им. Григоренко Б.Ф.» и адаптирована на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, повышение двигательной активности.

***Направленность программы***

Программа имеет физкультурно-спортивнуюнаправленность**,** смысловая ориентация направлена на развитие и совершенствование жизненно важных умений и навыков, основана на принципе постепенного увеличения физической нагрузки в соответствии с возрастанием уровня тренированности детей.

***Актуальность и практическая значимость***

Реалии современного мира таковы, что год от года абсолютно здоровые дети в наши дни – это редкость. Данная ситуация может усугубляться к моменту поступления детей в школу. Очень важно, чтоб у детей сложилась привычка вести здоровый и подвижный образ жизни. В этой связи уже с раннего детства важно показать детям, какой разнообразной и интересной может быть физкультура. С этой целью в ДОУ детей вовлекают в занятия различными видами спорта, ритмикой, танцами, фитнесом.

Своеобразие данного вида спортивно-оздоровительной деятельности определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Спортивная аэробика включает в себя множество программ по физической культуре различных направлений.

Современные направления спортивной аэробики, адаптированные для детей, позволяют проводить очень интересные и насыщенные занятия с детьми, которые позволяют добиться значительного тренировочного эффекта. При этом за основу берется аэробика, как одно из направлений фитнес – программ, построенных на основе различных гимнастических упражнений, выполняемых под музыку.

Аэробика способствует развитию выносливости, силы мышц, координационных способностей и музыкально – ритмических навыков, гибкости. Спорт в целом и аэробика в частности – это достаточно эмоционально насыщенная форма организации физической активности, при этом музыкальное сопровождение и сам характер движений способствуют формированию позитивной атмосферы на занятиях. Дети испытывают удовольствие от тренировок, а это очень важно для формирования у них привычки заниматься фитнесом.

***Отличительные особенности программы***

Характер программы – начальная подготовка.

Спортивная аэробика для дошкольников включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок. Двигательная активность представлена интересными игровыми, танцевальными, силовыми уроками, которые оказывают благотворное влияние на укрепление здоровья ребенка, его физическое и умственное развитие.

Обучение техники неотделимо от практической деятельности - начальный и главный этап общеобразовательной двигательной подготовки (школа движений), способствует точному выполнению и выработке навыка физических упражнений, помогает избежать травм и повреждений. Вся образовательная часть материалов программы (теоретическая подготовка, специальные знания о технике выполнения элементов и другие понятия) вплетена в тренировочный процесс и выражается в виде пояснений, объяснений, беседе и демонстрации материала непосредственно во время движения - выполнения упражнений, шагов и связок шагов аэробики. Такой подход, учитывая особенности психических процессов детей данного возраста, должен способствовать наилучшему усвоению материала и одновременному выполнению образовательных и оздоровительных задач.

Система проведения занятий в классической «взрослой» аэробике не подходит детям, им трудно длительное время сосредотачиваться на однообразном разучивании шагов и их связок, это вызывает у них быструю потерю интереса и утомление, удовольствие от такого занятия они получают мало. Поэтому программный материал, общефизические упражнения, элементы хореографии, логоритмика, гимнастика, игропластика широко использует игровую форму обучения и в большинстве случаев носит сюжетный характер, что способствует не только поддержанию их интереса, но и развитию у них воображения. Кроме того, на занятияхфизические упражнения нередко сочетаются с приемами речитатива, основанной на том, что при выполнении упражнений дети рассказывают специально подобранные стихи и скороговорки, развивающие чувство ритма.

Музыкальное сопровождение создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности и дисциплины. Обучающиеся учатся слаженно работать в коллективе, тактично относиться к партнеру во время занятия.

Для расстановки детей по залу, демонстрации и самоконтроля техники выполнения элементов на начальном этапе используются фигуры расставленные, наклеенные на пол или нарисованные на нем, и обозначают местоположение ребенка, постановку ног в процессе освоения шага.

***Адресат программы***

Возрастная категория: дети раннего, среднего и старшего дошкольного возраста, не имеющих абсолютных противопоказаний к занятиям физической культуры.

***Объем и срок освоение программы***

Характер программы – начальная подготовка, освоение программного материала рассчитано на два года.

Курс - 5 месяцев – 40 занятий.

Язык преподавания*:* русский.

Форма обучения - очная.

Форма проведения занятий: аудиторная ***.***

Форма организации занятий*:* групповые занятия, в группах и индивидуально.

Учебный процесс в рамках одного занятия формируется со всей группой вместе с индивидуальным подходом к каждому ребенку.

***Особенности организации образовательного процесса***

Состав группы – постоянный.

Программой предусмотрено следующее распределение учебных часов по годам обучения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Год обучения* | Нормы наполняемости | *Периодичность / неделю* | *Учебные часы в неделю* | *Учебные часы на 5 месяцев* |
| 1 год | 20 | 2 | 2 | 40 |

Занятия проводятся во второй половине дня, за рамками основной образовательной деятельности, 2 раза в неделю.

Продолжительность непосредственно образовательной деятельности 25-30 минут с интервалом 5-10мин для отдыха и проветривания помещения.

Учебный план на каждом году обучения предусматривает дальнейшее углубление и расширение знаний, полученных ранее и совершенствование функциональных резервов.

Структура занятия выстроена в соответствии с требованиями к структуре современной спортивной тренировке.

**1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ**

**Цель:**

Приобщить детей к систематическим занятиям спортивной аэробикой и

формировать привычку и потребность к активному образу жизни.

**Задачи:**

***I .В сфере личностных компетенций:***

* развивать интерес к занятию спортивной аэробикой, формируя привычку и потребность детей вести активный образ жизни
* содействовать естественному физическому, психическому и интеллектуальному развитию детей
* развивать чувство темпа, ритма, музыкальность;
* воспитывать дружелюбные отношения игрового партнерства, чувство уважения к чужим успехам и способность к взаимопомощи.

***II. В сфере предметных компетенций (Образовательные):***

* познакомить с основами техники школы движений и совершенствовать технику в целом.
* формировать начальные знания, умения и навыки в овладении ритмичности исполнения базовых шагов аэробики и танцевальных элементов.

***III. В сфере метапредметных компетенций:***

* воспитывать организованность, аккуратность во внешнем виде и поведении.
* способствовать развитию самостоятельности, эмоциональной выразительности, позитивной самооценки, уверенности в себе, инициативности, фантазии.

**1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Учебно – тематический план занятий спортивной аэробикой**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы и темы программного материала | | Количество часов | |
| 1 –й год обучения | 2 –й год обучения |
| **1.Введение.** | | 1 | 1 |
| **Раздел I.**  **Основы здорового образа жизни** | | | |
| Безопасность жизнедеятельности.  Первые симптомы и профилактика заболевания.  Режим дня и гигиена. Самомассаж. | В процессе занятий | | |
| **Раздел II.**  **Общая физическая подготовка (ОФП)** | | | |
| 1.Общеразвивающие упражнения.  Пальчиковая гимнастика. | 10 | | 10 |
| 2.Ориентация в пространстве.  Логоритмика. | 3 | | 3 |
| 3.Упражнения с предметами. Прыжки. | 3 | | 3 |
| 4.Упражнения в партере.  Артикуляционно-дыхательные и мимические  упражнения | 3 | | 3 |
| 5.Игровая деятельность.  Акробатика и упражнения на гибкость. | 3 | | 3 |
| **Раздел III.**  **Специальная подготовка. Аэробика классическая** (класс LOW) | | | |
| 1.«Классификация базовых шагов и освоение техники». | 4 | | 4 |
| 2.«Игроритмика и танцевальные шаги». | 4 | | 4 |
| 3.«Разучивание и освоение комбинаций и этюдов». Релаксация. Самомассаж | 4 | | 4 |
| **Раздел IV. Контрольные задания и диагностика** | 4 | | 4 |
| **Раздел V. Творческий модуль** | 2 | | 2 |
| **ИТОГО** | **40** | | **40** |

## **Содержание учебного плана**

## **1. Введение. (1ч)**

***Тема № 1.*** *Вводное занятие».*

Теория.

Понятие физическая культура. Значение физического воспитания.

Общие сведения по программе.

Практика.

* Первичная диагностика
* Игровые задания «Давай познакомимся!», «Мини-рассказ о себе».
* Музыкальная игра «Если нравится тебе, то делай так…»

**Раздел I. Основы здорового образа жизни (**в процессе занятия**)**

Теория:

Безопасность жизнедеятельности:

* Инструктажи по технике безопасности в течении учебного года по плану учреждения.
* Правила поведения в зале для фитнеса, дистанция для безопасного выполнения амплитудных движений.
* Значение исходных позиций перед выполнением упражнений. Соблюдение рациональной последовательности упражнений.
* Начальные формы самоконтроля и самооценки самочувствия, восприятие мышечной боли.
* Форма и вид одежды на занятиях.

Первые симптомы и профилактика простудных и инфекционных заболеваний.

Режим дня и гигиена:

* Понятие о режиме дня, его значение в жизни человека.
* Правильное питание, режим дня.
* Личная гигиена, гигиена одежды и обуви. Значение гигиены.

Самомассаж. Понятие и значение.

**Раздел II.Общая физическая подготовка. (22 ч)**

Теория:

Понятие ОФП. Функции ОФП.

Понятия: «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их исполнение.

Практика:

Освоение и совершенствование техники школы движений.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Смена направления движения.

***Тема №1. Общеразвивающие упражнения.***

***Пальчиковая гимнастика ( 18ч)***

Теория:

Значение, понятия и средства развития физических качеств. Знакомство с основными рабочими зонами. Исходные позиции, техника и содержание упражнений. Рекомендации.

Практика:

Комплекс общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения для рук:

- поднимание и опускание рук – вперед, вверх, назад, в стороны;

- движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе;

- круги руками и вращение в локтевом суставе;

- сгибание и разгибание из различных исходных положений, в разном темпе

Общеразвивающие упражнения для туловища:

- повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, стойке на коленях, сидя на полу с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений.

Общеразвивающие движения для ног:

-сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных

суставах;

- приведение, отведение и махи вперед, назад и в сторону;

- круговые движения стопой;

- полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге

с одновременным подниманием другой вперед или в сторону.

- выпады вперед, назад, в сторону.

- пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом.

Пальчиковая гимнастика:

* «23 февраля»
* Капуста
* Прятки
* Пять малышей
* Прогулка и др.

***Тема №2. Упражнения на ориентацию в пространстве.***

***Логоритмика***

Теория:

Отличительные особенности движений рук и ног по отношению друг к другу в пространстве. Терминология упражнений.

Разучивание, повторение и закрепление речевого текста.

Практика:

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;

- Бег по кругу и ориентирам («змейкой»);

- Построение врассыпную, бег врассыпную;

- Построение в две шеренги напротив друг друга

- Повороты лицом, боком.

- Выполнение движений рук и ног по отношению друг к другу в

Пространстве.

Логоритмика (игры соединяющие в себе движение и речь) на тему:

* «Веселая зарядка»
* «Осень»
* «Зима и зимние забавы»
* «Весна»
* «Лето»
* «Веселый счет»
* «Животные» и др.

***Тема №3. Упражнения с предметами.***

***Прыжки***

Теория:

Исходные позиции, техника и рекомендации по выполнению упражнений с предметам. Правила дыхания при выполнении серии прыжков в различном темпе.

Практика:

Упражнения с предметами (мяч, ленточки, обручи, гимнастические палки и др.).

Одиночные (на двух, на одной, врозь-вместе, и др.), серийные и комбинированные прыжки в различном темпе на месте, с продвижением и поворотом.

Этюды «Солнышко лучистое любит скакать», «Петрушка», «Зайка»; «Крестики-нолики детская игра», эстафета и и др.

***Тема №4. Упражнения в партере.***

***Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения***

Теория :

Исходные позиции, техника и содержание, рекомендации по выполнению упражнений на полу.

Понятия и значение органов дыхания.

Практика:

* Упражнения в партере (сидя и лежа) для развития и укрепления мышц верхней и нижней частей тела.
* Артикуляционно - дыхательные упражнения:

«Волны шипят»

- «Насос»

- «Ныряние»

- «Подуем»

- «Мотор»

- «Самолет»

- «Шарик красный надуваем»

- «Плаваем»

- Дыхательные упражнения с подниманием рук вверх:

Вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

* Мимические упражнения:

радость, удивление, восторг, печаль, испуг, плач, негодование.

***Тема №5. Игровая деятельность.***

***Акробатика и упражнения на гибкость***

Теория:

Дополнительные средства развития физических качеств и способностей, их значение. Ознакомление с игровыми правилами и дисциплины.

Техника безопасности. Значение гибкости.

Практика.

* Игры общеукрепляющего характера.
* Развивающие подвижные игры.
* Соревнования, эстафеты.
* Игровые развлекательные программы в рамках творческого модуля и досуговой программы учреждения.
* Акробатика и упражнений на гибкость

Динамические и акробатические упражнения:

- группировки (сидя, лежа на спине, в приседе);

- перекаты (назад, в сторону, вперед);

- кувырок вперед;

- «Колесо».

Статические упражнения:

- «Петушок»;

- «Ласточка»;

- «Мостик»;

Упражнения на гибкость:

-«Полушпагат», « «Шпагат»;

-«Рыбка»;

- «Кошечка ласкается, сердится»;

- Динамичные и фиксированные наклоны различного происхождения.

**Раздел III. Специальная подготовка.**

**Аэробика классическая - класс LOW**

***Тема №1.*** ***Классификация базовых шагов и освоение техники.***

Теория:

Правила и техника выполнения базовых шагов и знакомство с терминологией базовых шагов: марш, lance, step-touch, шаг-mambo, «V»-step, tvist, cha-cha-cha и др.

Практика:

Движения на развитие чувства ритма: шаги, хлопки, бег, приседания под музыку на сильную долю.

Движения для освоения техники базовых шагов в разном темпе, в чистом виде и в комбинациях (действовать одновременно и синхронно со всем коллективом).

Шаги из марша:

Марш (March)

Базовый шаг (Basic Step)

Приставной шаг (Step Touch и Double Step Touch)

Открытый шаг (OpenStep)

Выставление ноги на пятку (HeelTouch)

Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle)

Ви – степ (V - step)

Подъем колена (KneeUp)

Шаг – захлест (Curl)

Прыжок ноги врозь – ноги вместе (JumpingJack)

***Тема №2 «Игроритмика и танцевальные шаги»***

Теория:

Названия, содержание движений и танцевальных шагов. рекомендации по выполнению

Практика:

* Игроритмика.:

- Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);

- Ходьба сидя на стуле;

- Акцентрированная ходьба;

- Акцентрированная 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 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:

- Шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперёд на пятку;

- Пружинистые полуприседы;

- Шаг с небольшим подскоком;

- Комбинации из танцевальных шагов;

- Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком;

- Мягкий высокий шаг на носках.

- Скрестный шаг в сторону;

- Попеременный шаг.

***Тема № 3. Разучивание, освоение комбинаций и этюдов.***

***Релаксация, Самомассаж***

Теория:

Эмоциональность, выразительность, пластичности, грациозности и изящества исполнения движений в комбинациях и танцевальных композиций. Содержание и последовательность комбинаций.

Понятие массаж и самомассаж, их значение.

Понятие релаксация, значение. Правила дыхания при расслаблении.

Практика:

Отработка элементов и комбинаций, четкости исполнения техники движений.

Работа на технику и согласованность движений с музыкой. Формирование навыков выразительности, движений.

* Гимнастические этюды.

**-** Ритмические танцы:

«Танцуй добро»,

«Маленькая страна» (с лентами)

«Новогодние игрушки» (с игрушками)

- Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений

-Аэробные композиции:

«Облака»

«Зарядка»

« Аэробика для Бобика»

«Посвящается маме»

«Весну звали»

«Это лето поет» и др.

* Самомассаж.

Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

* Релаксация

- «Спокойный сон»

- «Мы лежим на мягкой травке»

- «Море волнуется»

- «Дует ветерок»

- «Тишина»

**Раздел IV. Контрольные задания и диагностика**

Теория.

Значение и основные правила заданий.

Практика. Контрольные задания, диагностика, тестирование и заполнение карт – учета ЗУН в течение года.

**Раздел V. Творческий модуль**

Теория.

Положения культурно-массовых мероприятий (праздник, фестиваль, конкурс, соревнования и т.п.).

Эмоционально-психологический настрой и критерии выразительности исполнения.

Инструктаж по технике безопасности соответственно форме и уровню мероприятия.

Практика.

Самостоятельная деятельность, участие в показательных выступлениях перед публикой на культурно-массовых мероприятиях и участие в спортивных мероприятиях в рамках традиций учреждения.

Круглый стол для просмотра видеоматериала и анализ деятельности.

**Планируемые результаты**:

*Личностные:*

* Получать удовлетворение от активной деятельности.
* Формировать устойчивое равновесие и правильную осанку.
* Принимать дружелюбно отношения игрового партнерства, принимать помощь от взрослого и сверстников.
* Чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности.

*Предметные:*

* Под контролем педагога технично выполнять движения.
* Внимательно и своевременно следовать рекомендациям педагога.
* Ритмично исполнять связки из танцевальных и базовых шагов аэробики.

*Метапредметные:*

* Проговаривать последовательность действий.
* Совместно с педагогом и сверстниками давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии.
* Ориентироваться, переносить и выполнять умения, навыки в другой обстановке.

**Обучающиеся будут знать:**

* правила и меры предосторожности при занятиях в зале и на улице
* строение тела человека
* терминологию, исходные позиции, последовательность, технику

упражнений и базовых шагов классической аэробики

* 4-5 подвижных игр
* дыхательные упражнения
* танцевальные шаги и этюды
* строевые упражнения
* начальные формы самоконтроля.

**Обучающиеся будут уметь:**

* качественно выполнять упражнения, базовые и танцевальные шаги, простые композиции, самомассаж
* ритмично двигаться под музыку
* удерживать правильную осанку и понимать свое физическое состояние
* замечать ошибки в технике исполнения других воспитанников
* активизировать игровую деятельность.

**Раздел II.**

**Комплекс организационно – педагогических условий**

**2.1 Календарный учебный график**

**Первый год обучения**

Рабочая     программа    составлена   в  соответствии  с  требованиями Федерального государственного   образовательного стандарта   начального общего образования.

Возрастная категория: дошкольники среднего возраста.

Занятия групповые, проводятся во второй половине дня, 3 раза в неделю по 2 ак\часа. Продолжительность непосредственно образовательной деятельности 25-30 мин с интервалом 5-10 мин для отдыха и проветривания помещения и снятия напряжения.

Состав группы постоянный.

Количество обучаемых 20 чел.

Образовательный процесс первого года обучения начинается с 12 сентября.

В каникулярные периоды будет предусмотрена организация культурного досуга детей.

Расписание:

Понедельник: 15.30 – 16.05

Пятница: 15.30-16.05

* 1. **Условия реализации программы**
* **Материально- техническое обеспечение программы**

Большое значение имеет покрытие пола в зале. Идеально если между полом и покрытием есть небольшой воздушный зазор. Это делает пол пружинящим, что, естественно, предохраняет от травм.

Помещение, где проводятся занятия, должно соответствовать санитарным нормам, быть просторным /3м³/чел/, чтобы не задевать друг друга локтями во время упражнений. Это также уменьшает риск получить травмы.

1.Оборудование зала.

* Шведская стенка или турник,
* Зал с зеркальной стеной или обычный спортивный зал

2. Одежда для занятий.

* Облегающая одежда, для удобства контроля педагога.
* Спортивная обувь.

3. Спортивный инвентарь

* Мячи разных размеров.
* Атрибуты для выполнения ОРУ
* Коврики для упражнений в партере на каждого ребенка.
* Скакалки и обручи в расчете на полгруппы детей.

4. Костюмы, предметы и элементы для показательных выступлений

5.Информационное оснащение.

* Aуди и видеотехника,
* CD-R, CD-RW- носители музыкального сопровождения.
* Фонотека, включающая в себя диски со специально подготовленными комплексами из музыкальных композиций, которые соответствуют требованиям к музыке для занятий аэробикой, продолжительностью 25 – 30 минут.
* Методическое сопровождение.
* Интернет источник для обновления музыкального материала, сайта учреждения и обмен опытом с коллегами.
  1. **Формы аттестации**

Аттестация обучающихся по общеобразовательной общеразвивающей дополнительной программе «Спортивная Аэробика»» проводится в течение учебного года:

* вводная аттестация (первичная диагностика) – сентябрь
* текущая и промежуточная аттестация – в соответствие с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой,
* итоговая – май.

*Вводная аттестация* (первичная диагностика) осуществляется путем собеседования, с помощью диагностических тестов и упражнений.

*Текущий* контроль осуществляется – в процессе обучения, с целью определения качества усвоения программного материала каждого учащегося.

*Промежуточный*  (рубежный) – по полугодиям и при завершении цикла интенсивности.

*Итоговый*– в конце учебного года.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ступень обучения** | **Начальная диагностика** | **Промежуточная аттестация** | **Итоговая аттестация** |
| Первый год  обучения  (1 год) | Наблюдение,  собеседование, картотека диагностических тестов и упражнений | Диагностические тесты.  Творческая деятельность внутри объединения и личностные изменения.  Участие в показательных выступлениях. | Диагностика функционирования двигательных качеств.  Итоговое мероприятие в рамках СЦО и награждение. |
| Второй  год обучения  (2 год) | Картотека диагностических тестов и упражнений | Диагностические тесты.  Двигательная устойчивость  Творческая и самостоятельная деятельность внутри объединения.  Участие в показательных выступлениях. | Диагностика функционирования двигательных качеств.  Итоговое мероприятие в рамках СЦО и награждение. |

**Показатели образовательных результатов:**

«Оптимальный уровень» определяют такие аспекты как:

* освоение всех ключевых понятий, заложенных в программе, их полнота, умение применять на практике и возможность переносить в другие условия,
* качественное выполнение техники упражнений и акробатических элементов, применение на практике и возможность переносить в другие условия.
* активное участие в показательных выступлениях,
* выразительность и творческий поиск,
* активизация основных физических качеств.

Практический и теоретический материал усвоен на 80%-100%

«Достаточный уровень» определяют такие аспекты как:

* участие в мероприятиях в рамках традиций учреждения,
* овладение знаниями и умение выполнять упражнения, базовые шаги и акробатические элементы с относительной погрешностью,
* овладение жизненно важных двигательных навыков.

Практический и теоретический материал усвоен на 50%, носит формальный, не систематизированный или неосознанный практический характер.

«Критический уровень» определяют такие аспекты как:

* слабое владение знаниями и умением выполнять упражнения, базовые шаги и акробатические элементы,
* низкая самостоятельность.

Практический и теоретический материал усвоен на менее чем 50%, носит фрагментарный характер.

«нет ЗУН» определяют такие аспекты как:

* отказ от деятельности,
* результат не достигнут,
* самостоятельность отсутствует.

Оценка выставляется, как при общей физической подготовленности, так и в отдельных навыках и умениях.

* 1. **Оценочные материалы**

На занятиях с детьми старшего дошкольного возраста используются все методы оценивания: оценка ребенка взрослым, взаимооценка, самооценка. Оценивание происходит на разных этапах занятия. Оценивание проводится словесно, при помощи пиктограмм, при помощи фишек, также используется такая форма оценивания как «Журнал моего успеха».

**ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

***Тест для определения скоростных качеств:*** бег на 30 м со старта.

Задание проводится на беговой дорожке.

По команде «Внимание!» тестируемый подходит к линии старта и принимает положение старта.

Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком – по которой занимающийся выбегает со старта. Фиксируется время пересечения финишной линии. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не рекомендуется торопить ребенка, а также корректировать его бег.

***Тест для определения скоростно-силовых качеств:*** прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

***Тест для определения координационных способностей:*** статическое равновесие.

Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стояще – и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

***Тест для определения силовой выносливости:*** подъем туловища из положения лежа на спине.

Тестируемый лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на 300 от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъем – вдох, на опускание – выдох, подъем туловища на 300от пола.

***Тест для определения силы:*** сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 900.

***Тест на гибкость:*** стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается по 4 балльной шкале: ладони лежат на полу.

**2.5 Методические материалы**

В дошкольном возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы. Дети быстро и легко запоминают показанные им движения. Однако, развитие скелета, суставно-связочного аппарата у детей еще не окончено, учитывая возрастные особенности и быструю утомляемость при многократном повторении для закрепления усвоенного, следует подбирать упражнения и регулировать нагрузку в зависимости от функционального состояния занимающихся, чередовать напряжение и расслабление психомышечной системы во время занятий.

Обучение по данной программе, построено на основных принципах дидактики.

Эффективность занятий зависит от реализации определенных требований к процессу подготовки:

* учета мотивов и интересов к занятиям;
* систематизации, т.е. тесной связи предыдущих и последующих занятий, каждое занятие должно стать самостоятельной, но неотъемлемой частью системы занятий;
* организации самостоятельной деятельности занимающихся, обеспечивающейся последовательным формированием и закреплением умений и навыков, приемов самоконтроля и самовоспитания, изучения культуры движений;
* использования разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов;
* достижением оптимальной двигательной активности на каждом занятии;
* обеспечением рациональных условий проведения занятий.

**Формы аудиторных занятий:**

* Учебно-тренировочные занятия.

Характерно для специальной подготовки. Такой тип занятий составляет 35% - 1 год обучения и до 50%.- 2 год обучения.

Формируются двигательные умения и навыки, развитие физических качеств, совершенствуются умения и навыки, характерные для занятий фитнес – аэробикой.

Интенсивность занятия должна быть направлена на постепенное привыкание к непрерывной нагрузке и без особого напряжения и имеет три цикла.

**1. «Вступительный цикл» (Low - аэробика)**

Основная отличительная черта первого цикла – плавно ввести детский организм в тренировочный процесс; занятия в целом имеют не высокую интенсивность, достаточно насыщенны теоретическими данными для 1-го года обучения, для 2-го года обучения - адаптация организма после каникул.

Разминка проводится так, как на обычных физкультурных занятиях, с использованием различных видов ходьбы, бега, общеразвивающий упражнений для различных групп мышц.

В основной части занятия (аэробная тренировка) используются самые простые аэробные шаги и связки из них. При постановке рук используются простейшие движения, не требующие сложных координационных усилий. Музыка, используемая на занятиях не должна быть быстрой (максимум 120 – 130 ударов в минуту).

Особое внимание уделяется формированию привычки и закреплению навыка выполнять элементы точно и технично.

**2. Цикл «Увеличение интенсивности» (Low - аэробика)**

В завершении первого вступительного цикла проводится оценка успешности усвоения материала детьми. По результатам исследований принимается решение о переходе ко второму этапу программы, на котором происходит повышение интенсивности тренировок за счет увеличения темпа музыкального сопровождения (до 130 – 135 ударов в минуту), усложнения связок шагов и усложнения движений рук, увеличения амплитуды движений и перемещений в пространстве (или решение о продлении продолжительности первого этапа).

Основные принцип - увеличение нагрузки и интенсивности занятия.

В разминку включаются изученные ранее аэробные шаги в совокупности с общеразвивающими упражнениями. В основной части занятия дети осваивают более сложные шаги, их связки, усложняются движения рук. Начинается использование модификаций основных шагов аэробики, перемещений в пространстве при выполнении связок. Роль теоретических вопросов снижается, но в то же время большее внимание уделяется вопросам музыкальной грамоты, особенностям «квадратной» музыки для аэробики, формированию способности определения детьми сильной и слабой долей музыки.

**Цикл «Увеличение ударности аэробики»** (Hi – Low аэробика)

В завершении цикла « Увеличение интенсивности» так же проводится оценка успешности усвоения материала детьми и принимается решение о переходе к циклу «Увеличение ударности аэробики». Интенсивность нагрузки возрастает еще значительнее за счет увеличения ударности тренировок и усложнения связок шагов, а так же увеличения темпа музыкального сопровождения (до 135 – 138 ударов в минуту).

Разминка состоит из изученных ранее шагов классической аэробики в совокупности с ОРУ. Основная часть занятия дополняется серией прыжков, техникой их выполнения и правилами профилактики травматизма на тренировках. Периодически детям дается задание придумать собственную связку из наиболее понравившихся элементов аэробики на определенное количество счетов музыки (в зависимости от возможностей ребенка), что определяет творческую инициативу.

* Комплексное занятие.

Характерно для общефизической подготовки. Направлено на синтез различных видов деятельности, в том числе игровая деятельность ( эстафеты, соревнования, спортивные праздники, развлечения). Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

* Контрольное занятие.

Диагностика уровня сформированности физических качеств у детей на начало учебного года, далее в конце каждого полугодия - количественная и качественная оценка результативности обучающихся.

* Творческий модуль.

Применение знаний, умений и навыков в новых условиях. Характерно для фестиваля, конкурса и концертной деятельности.

**Средства обучения:**

* техника и методика выполнения упражнений аэробного характера;
* элементы современного танца;
* упражнения и игры общеукрепляющего характера:
  + по анатомическому признаку,
  + по методической направленности,
  + по характеру активности,
  + творческая деятельность.

В зависимости от выбора применяемых средств, для развития двигательных качеств занятия могут носить преимущественно атлетический, танцевальный или смешанный или комбинированный характер.

***Структура занятия***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Структурный**  **элемент** | **Пример содержания** | **Время** |
| **1** | **Вступление** | Создание позитивного рабочего настроения. Контроль готовности группы к занятию | 1 – 2 мин. |
| **2** | **Подготовительная часть**  **(Разминка)** | Подготовка организма к интенсивной нагрузке, четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия. Для содержания характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту, внимание и др. | 3 - 5 мин. |
| **3** | **Динамический стретчинг** | Немного растянуть разогретые мышцы, чтобы подготовить их к интенсивной и амплитудной работе, без риска получения травмы. | 1,5 – 2 мин. |
| **4** | **Основная часть (Аэробная)** | Овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению дисциплины «Детский фитнес». Тренировка сердечно – сосудистой, дыхательной систем; укрепление мышц, суставов, связок. Работа над улучшением пластики, координации движений. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие такие виды как классическая аэробика, фитбол-аэробика и др.  Обязательно используются упражнения у хореографического  станка, у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, с фитболом и другим фитнес-инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальность, применяются упражнения-задания, развивающие творческое мышление. Достижение образовательных целей | 13 – 15 мин. |
| **5** | **Заминка** | Постепенное снижение нагрузки на организм, частоты сердечных сокращений. Основные средства – медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания и расслабление. | 1,5 – 2 мин. |
| **6** | **Стретчинг** | Развитие гибкости.  Увеличение интенсивности обмена веществ в мышцах.  Предотвращение болевых ощущений в мышцах после тренировки | 2 мин. |
| **7** | **Подвижная игра** | Снятие психического напряжения, психоэмоциональный подъем. | 5 мин. |

***Особенности методики обучения двигательным действиям.***

Техника физических упражнений, формирование двигательных умений и навыков – основа обучения технике и осуществляется на основе известных методических принципов. Особое значение имеют принцип последовательности, доступности, систематичности, наглядности, а также сознательности и активности.

Принцип последовательности является одним из основных в работе с детьми. В аэробике, как и в спорте вообще, действует «принцип трех П»: последовательность - периодичность - постепенность. Так и шаги необходимо разучивать от самых простых и очевидных, а уж потом на их основе добавлять более сложные элементы. Кроме того, через простые шаги удобно понимать структуру построения сложных шагов.

Новые движения должны быть понятны детям по пространственному отношению рисунка.

Принцип доступности, предусматривает разучивание методом фиксации отдельных положений, этапов движения, фаз, которые отрабатываются отдельно и методом строго регламентированного упражнения;

На первом году обучения необходимо сформировать у воспитанников основы гармоничности, выражающиеся в правильной постановке корпуса, ног, рук, головы и соблюдения ее во время исполнения движений.

На втором году обучения занятия сосредотачиваются на осознании уже полученных навыков и ознакомлении с более сложными упражнениями, комбинациям, связками и т.д.

Наилучший эффект достигается при сочетании показа и объяснения, или так называемым репродуктивным методом, где педагог показывает, а обучающиеся одновременно воспроизводят действия педагога. Словесный метод руководит действиями, оценивает их и исправляет ошибки.

Для обеспечения наглядности используются методы, которые помогают воспринимать изучаемые движения: показом самих упражнений, зрительным контролем (при выполнении упражнений перед зеркалом), демонстрации наглядных пособий (плакатов, схем), созданием представлений темпа движений и амплитуды, метод физической помощи (подойти и исправить положение рук, ног, корпуса).

**Приемы обучения**

- активизация внимания, памяти, мышления;

- формирование контроля и самоконтроля.

**2.6. Список литературы**

* «Аэробика: учеб. Пособие» - Шипилина И.А. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 г.
* «Аэробика на все вкусы.» - Лисицкая Т.С. -М.: Просвещение - Владос, 1994 г.
* «Аэробика. Теория и методика проведения занятий.»- учеб. пособие под общ. ред. Е.Б. Мякинченко, М.П.Шестакова.- М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.
* Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий.- Крючек Е.С. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2001 г.
* Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006.
* Детский фитнес.. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
* «Развитие физических способностей детей» - Вакулова А. Д., Бутин И. М. Ярославль, 1996 г.
* Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.
* Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2012.
* «Растягивайся и расслабляйся» - М. Тобиас и М. Стюарт, Москва, Физкультура и спорт 1994г.
* «Советы старого диетолога» - С.В. Коренюк; «Лань» СПб 1996г.
* «Стройное тело» - Доктор Локид /Клифф Шитс/ Москва 1997г.
* Серия журналов «Сила и красота» начиная с 1997г. СПб «Уайдерспорт – СУ»
* «Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг «- Г. Горцев.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 г.
* Тестирование физической подготовленности в аэробике. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. – М.: 2001.
* «Физкультурное граффити – игры, эстафеты, аттракционы и забавы», Алешин В. В., Портнов Ю.М. Москва, 1996 г.
* «Энциклопедия идеальной женской фигуры» - практическое пособие, Л.Харт и Л. Непорент, Ярославль «Гринго» 1995г.

**Приложение №1**

**Взаимодействие с родителями**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | |  |  | |  |
| **№ п/п** | **Формы взаимодействия** | | **Тема** | | | **Сроки** | | |
| 1. | Родительские собрания | | * Ознакомление с программой. * Организационные моменты накануне показательных выступлений и мероприятий | | | сентябрь  в течение года | | |
| 2. | Совместные мероприятия | | * Развлекательная программа «Осень» * «Дорогой маме, посвящается» * Выезд на фестивали, конкурсы | | | октябрь  март  в течение года | | |
| 3. | Индивидуальные и групповые консультации | | * Рекомендации по освоению техники на дом * Уход, обновление и финансирование костюмов для показательных выступлений | | | в течение года | | |
| 4. | |  | | --- | | Другое | | | * Обмен фото и видеоматериалов | | | в течение года | | |

**Приложение №2**

**Базовые шаги и освоение техники.**

Шаги из марша:

**Тач-фронт** - выполняется на 4 счета:

1 - шаг ведущей ногой вперед на носок (вес тела остается на опорной),

2 - шаг ведущей ногой обратно,

3 - шаг опорной ногой вперед на носок (вес тела остается на ведущей),

4 - шаг опорной ногой обратно.

**Тач-сайт** - выполняется на 4 счета:

1 - шаг ведущей ногой перекрестно вперед на носок (вес тела - на опорной),

2 - шаг ведущей ногой обратно,

3 - шаг опорной ногой перекрестно вперед на носок (вес тела - на ведущей),

4 - шаг опорной ногой обратно

**Базик степ** - базовый шаг. Выполнятся на 4 счета:

1 - шаг ведущей ногой вперед,

2 - приставить опорную ногу к ведущей,

3 - шаг ведущей ногой обратно,

4 - приставить опорную ногу к ведущей.

**Страдл -ходьба** ноги врозь - ноги вместе. Выполняется на 4 счета:

1 - шаг ведущей ногой в сторону,

2 - шаг опорной ногой в сторону,

3 - шаг ведущей ногой обратно,

4 - шаг опорной ногой обратно.

**Форвард** - выполнятся на 8 счетов:

1 - шаг ведущей ногой вперед,

2 - шаг опорной ногой вперед,

3 - 4 – повторяются движения 1-2,

5 - шаг опорной ногой назад,

6 - шаг ведущей ногой назад,

7 - 8 - повторяются движения 5-6.

**Слим** - выполняется на 4 счета:

1 - шаг ведущей ногой в сторону (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела),

2 - шаг ведущей ногой обратно,

3 - шаг опорной ногой в сторону (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела),

4 - шаг опорной ногой обратно. При этом корпус не поворачивать.

**Сайт** - выполняется на 4 счета:

1 - шаг ведущей ногой в сторону,

2 - мах опорной ногой в сторону (маховая нога прямая в коленном суставе),

3 - шаг опорной ногой в сторону,

4 - мах ведущей ногой в сторону (маховая нога прямая в коленном суставе).

**V-степ** - разновидность ходьбы в стойке ноги врозь, затем - вместе. Выполняется с выпадом вперед и назад на 4 счета:

1 - шаг ведущей ногой вперед и в сторону,

2 - шаг опорной ногой вперед и в сторону,

3 - шаг ведущей ногой обратно,

4 - шаг опорной ногой обратно. /Шаг в виде английской буквы «V»/.

**Мамбо** - выполняется на 4 счета:

1 - шаг ведущей ногой вперед (вес тела остается на опорной ноге),

2 - шаг опорной ногой на месте,

3 - шаг ведущей ногой назад,

4 - шаг опорной ногой на месте.

**Степ-стоп** - выполняется на 4 счета:

1 - шаг ведущей ногой сторону,

2 - приставить опорную ногу к ведущей,

3,4 - поставить ведущую ногу на носок, вес тела на опорной ноге.

**Кёрл** - перемещение с ноги на ногу, со сгибанием голени назад. Выполняется на 4 счета:

1 - шаг ведущей ногой в сторону,

2 - захлест опорной ногой (коснуться пяткой опорной ноги ягодицы с той же стороны),

3 - шаг опорной ногой в сторону,

4 - захлест ведущей ногой (коснуться пяткой ведущей ноги ягодицы с той же стороны).

**Кик** - выполняется на 4 счета:

1 - шаг ведущей ногой в сторону,

2 - мах опорной ногой вперед (маховая нога прямая в коленном суставе),

3 - шаг опорной ногой в сторону,

4 - мах ведущей ногой вперед (маховая нога прямая в коленном суставе). Маховая прямая нога поднимается точно вперед, разрешено небольшое "выворотное" положение стопы, но без сопутствующего маху поворота таза. Амплитуда маха определяется уровнем подготовленности занимающегося, не допускается "хлестообразное" движение и неконтролируемое опускание ноги после маха (падение).

**Дабл-степ-тач** - двойное движение в сторону приставными шагами. Выполняется на 8 счетов:

1 - шаг ведущей ногой сторону,

2 - приставить опорную ногу к ведущей,

3 - шаг ведущей ногой в сторону,

4 - приставить носок опорной ноги к стопе ведущей,

5 - шаг опорной ногой в сторону,

6 - приставить ведущую ногу к опорной ноге,

7 - шаг опорной ногой в сторону,

8 - приставить носок ведущей ноги к стопе опорной.

**Шоссе - шаг** на 4 счета:

1 - шаг ведущей ногой в сторону,

2 - с подскоком поставить опорную ногу к ведущей, а ведущую «подбить» и сделать ею шаг в сторону,

3 - шаг опорной ногой в сторону,

4 - с подскоком поставить ведущую ногу к опорной, а опорную «подбить» и сделать ею шаг в сторону.

Движения на развитие чувства ритма: шаги, хлопки, бег, приседания под музыку на сильную долю.

Движения для освоения техники базовых шагов в разном темпе, в чистом виде и в комбинациях (действовать одновременно и синхронно со всем коллективом).

**Приложение №3**

**Пальчиковая гимнастика /**1 год обучения  
**ЭТОТ ПАЛЬЧИК ХОЧЕТ СПАТЬ**  
Этот пальчик хочет спать,  
Этот пальчик — прыг в кровать!  
Этот пальчик прикорнул,  
Этот пальчик уж заснул.  
Тише, пальчик, не шуми,  
Братиков не разбуди  
Встали пальчики, ура!  
В детский сад идти пора  
  
*Левая ладошка повернута к ребенку и он в соответствии с текстом загибает правой рукой свои пальчики, начиная с мизинца. Затем, обратившись к большому пальцу, разогнет все пальчики.*  
**ПРЯТКИ**  
В прятки пальчики играли  
И головки убирали  
Вот так, вот так,  
И головки убирали.  
  
*Ритмично сгибаем и разгибаем пальцы.*

*Можно усложнить задачу — поочередно сгибаем каждый пальчик на обеих руках*  
  
**КАПУСТКА**  
Мы капустку рубим-рубим,  *— движения прямыми ладонями вверх-вниз,*  
Мы капустку солим-солим, *— поочередное поглаживание подушечек пальцев,*  
Мы капустку трем-трем,  *—потирать кулачок о кулачок*  
Мы капустку жмем-жмем. *— сжимать и разжимать кулачки*  
**ПОВСТРЕЧАЛИСЬ**  
Повстречались два котенка: «Мяу-мяу!»,  
Два щенка: «Ав-ав!»,  
Два жеребенка: «Иго-го!»,  
Два тигренка: «Р-р-р!»,  
Два быка: «Му!».  
Смотри, какие рога.  
  
*— На каждую строчку соединять поочередно пальцы правой и левой рук, начиная с мизинца.   
— На посл. строчку показать рога, вытянув указательные пальцы и мизинцы.*

**РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ**

Раз, два, три, четыре, пять, *по очереди загибаем пальчики на правой руке.*  
Будем пальчики считать!  *ритмично сжимать и разжимать кулачки.*  
Крепкие, дружные,  
Все такие нужные.  
На другой руке опять:  
Раз, два, три, четыре, пять! *загибать поочередно пальцы на левой руке.*  
Пальчики быстрые,  *помахать пальчиками обеих рук.*  
Хотя не очень… чистые.

**ПЯТЬ МАЛЫШЕЙ**

Один малыш качается в саду,  
Два малыша купаются в пруду,  
Три малыша ползут к дверям в квартире,  
А в это дверь стучат еще четыре.  
С пятью другими тоже все в порядке:  
Им весело, они играют в прятки.  
Где притаились, ясно и ежу,  
Но я глаза зажмурил и вожу:  
«Один, два три…  
Два, три, четыре, пять…  
Ну, берегитесь: я иду искать!»  
  
*— Показать указательный палец (вверх), опустить вниз, покачать туда-сюда  
— Показать два пальца, с помощью рук изобразить пловца  
— Показать три пальца, имитировать ползание  
— Постучать правой рукой в ладонь левой, показать четыре пальца  
— Ладонь с растопыренными пальцами  
— Закрыть ладонями глаза  
— Руки в замок, большие пальцы на отлете – «нос», пальцы одной руки – вверх (будто иголки)  
— Закрыть глаза ладонью  
— Поочередно разгибать пальцы  
— Погрозить пальцем, имитировать движения, будто ловим кого-то*

**«Колкие иголки»**

Ежик маленький замерз (*ладошки соединены, пальцы подняты вверх и*

*переплетены между собой)*

И в клубок свернулся*. (пальцы переплетены и согнуты)*

Солнце ежика согрело, *(пальцы медленно разгибаются)*

Ежик развернулся! (*пальцы переплетены и подняты вверх)*

**ПРОГУЛКА**

Пошли пальчики гулять,  
А вторые – догонять.  
Третьи пальчики – бегом,  
А четвертые пешком.  
Пятый пальчик поскакал  
И в конце пути упал.

*— Пальцы обеих рук сжаты в кулачки,   
— На первую строчку – большие пальчики как бы прыжками двигаются по столу.   
— На вторую строчку по столу двигаются указательные пальчики,   
— На третью – движение по столу средних пальцев в быстром темпе,   
— На четвертую – медленное движение безымянных пальцев по поверхности стола,*

*— На пятую – мизинцы,   
— На шестую – хлопок обоими кулаками по поверхности стола.*

Детская пальчиковая игра **"Моя семья"**

Этот пальчик - дедушка, (выставляем большой пальчик)

Этот пальчик - бабушка, (выставляем указательный пальчик)

Этот пальчик - папочка, (показываем средний пальчик)

Этот пальчик - мамочка, (безымянный пальчик)

Этот пальчик - я, (показываем мизинец)

Вот и вся моя семья! (ритмично сжимаем и разжимаем руку, а в заключении распрямляем все пальчики).

В этой пальчиковой игре много полезных моментов: развитие мелкой моторики - пальчики сгибаются и разгибаются, тренировка памяти - необходимо запоминать, кто идет в каком порядке, а также развитие речи - ребенок может самостоятельно заканчивать фразы.

Детская пальчиковая игра **"Прогулка"**

Раз, два, три, четыре, пять (по очереди выпрямляем пальчики из кулачка,

Вышли пальчики гулять начиная с большого)

Раз, два, три, четыре, пять (по очереди загибаем пальцы в кулачок, начиная с

В домик спрятались опять.   мизинчика).

**Приложение №4**

**Комплексы пальчиковой гимнастики**

**1 комплекс**

1. Ладони на столе (на счет «раз-два» пальцы врозь-вместе.)

2. Ладошка – кулачок – ребро (на счет «раз, два, три»).

3. «Пальчики здороваются» (на счет «раз-два-три-четыре-пять» соединяются пальцы обеих рук: большой с большим, указательный с указательным и т.д.)

4. «Человечек» (указательный и средний пальцы правой, а потом левой руки бегают по столу).

5. Дети бегут наперегонки (движения, как и в четвертом упражнении, но выполняют обе руки одновременно).

Потешка «Мальчик-Пальчик». Мальчик-Пальчик, где ты был? (показать большой палец правой руки, обращаясь к нему) С этим братцем в лес ходил. (прикасаться кончиком большого пальца к кончикам всех пальцев от указательного до мизинца) С этим братцем щи варил. С этим братцем кашу ел. С этим братцем песни пел.

**2 комплекс**

1. «Коза»

(вытянуть указательный палец и мизинец правой руки, затем левой руки).

2. «Козлята» (то же упражнение, но выполняется одновременно пальцами обеих рук).

3. «Очки» (образовать два кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их).

4. «Зайцы» (вытянуть вверх указательный и средний пальцы, большой, мизинец и безымянный соединить).

5. «Деревья» (поднять обе руки ладонями к себе, широко расставив пальцы).

Потешка «Белка» .Сидит белка на тележке, (левой рукой загибать по очереди пальцы правой руки, начиная с большого пальца) Продает она орешки, Лисичке-сестричке, Воробью, синичке, Мишке толстопятому, Заиньке усатому. Кому в роток, кому в зобок, А кому в лапочку.

**3 комплекс**

1. «Флажок» (большой палец вытянуть вверх, остальные соединить вместе).

2. «Птички» (поочередно большой палец соединяется с остальными).

3. «Гнездо» (соединить обе руки в виде чаши, пальцы плотно сжать).

4. «Цветок» (то же, но пальцы разъединены).

5. «Корни растения» (прижать корни-руки тыльной стороной друг к другу, опустить пальцы вниз).

Потешка «Этот пальчик..» Этот пальчик – дедушка, (согнуть пальцы левой руки в кулачок, по очереди разгибать пальцы, начиная с большого) Этот пальчик – бабушка, Этот пальчик – папочка, Этот пальчик – мамочка, Этот пальчик – я, Вот и вся моя семья.

**4 комплекс**

1. «Пчела» (указательным пальцем правой, а затем и левой руки вращать вокруг). 2. «Пчелы» (то же упражнение выполняется двумя руками).

3. «Лодочка» (концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв их).

4. «Солнечные лучи» (скрестить пальцы, поднять руки вверх, расставить пальцы). 5. «Пассажиры в автобусе» (скрещенные пальцы обращены вниз, тыльные стороны рук вверх, большие пальцы вытянуты вверх).

Потешка «Белка». Этот пальчик хочет спать, (поднять левую руку ладонью к себе) Этот пальчик – прыг в кровать! (загибать правой рукой по очереди пальцы левой руки, начиная с мизинца) Этот пальчик прикорнул, Этот пальчик уж заснул. Тише, пальчик, не шуми, (обратиться к большому пальцу, разогнуть все пальчики) Братиков не разбуди … Встали пальчики, ура! В детский сад идти пора.

**5 комплекс**

1. «Замок» (на счет «раз» – ладони вместе, а насчет «два» – пальцы соединяются в «замок»).

2. «Лиса и заяц» (лиса «крадется» – все пальцы медленно шагают по столу вперед; заяц «убегает» – перебирая пальцами, быстро движутся назад).

3. «Паук» (пальцы согнуты, медленно перебираются по столу).

4. «Бабочка» (ладони соединить тыльной стороной, махать пальцами, плотно сжатыми вместе).

5. «Счет до четырех» (большой палец соединяется поочередно со всеми остальными).

Потешка «Hу-ка, братцы, за работу!»

Hу-ка, братцы, за работу! (дети обращаются к правой руке, согнутой в кулачок, поочередно загибая все пальцы) Покажи свою охоту. Большому – дрова рубить, Печи все – тебе топить, А тебе – воду носить, А тебе – обед варить, А малышке – песни петь, Песни петь, да плясать, Родных братьев забавлять.

**6 комплекс**

1. «Двое разговаривают» (согнуть обе руки в кулак, большие пальцы вытянуть

вверх, приблизить их друг к другу).

2. «Стол» (правую руку согнуть в кулак, на нее сверху положить горизонтально левую руку).

3. «Кресло» (правую руку согнуть в кулак, а левую прислонить к ней вертикально). 4. «Ворота» (соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук,

большие пальцы поднять вверх или согнуть внутрь).

5. «Мост» (поднять руки вверх ладонями друг к другу, расположить пальцы горизонтально, соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук).

Потешка «По грибы».

1, 2, 3, 4, 5, (дети попеременно сгибают пальцы, начиная с мизинца)

Мы грибы идем искать. Этот пальчик в лес пошел, Этот пальчик гриб нашел, Этот пальчик чистить стал, Этот – в миску все кидал, Этот пальчик все-все съел, Оттого и потолстел!

**7 комплекс**

1. «Ромашка» (соединить обе руки, прямые пальцы развести в стороны).

2. «Тюльпан» (полусогнутые пальцы обеих рук соединить, образуя чашечку цветка).

3. Сжимание и разжимание кистей рук на счет: 1-2.

Потешка «Алые цветки».

Наши алые цветки (ладони соединены в форме тюльпана)

Распускают лепестки. (пальцы медленно раскрываются)

Ветерок чуть дышит, (производятся плавные покачивания кистями рук)

Лепестки колышет.

Наши алые цветки (пальцы медленно закрываются, приобретая форму цветка) Закрывают лепестки. Тихо засыпают, (производятся покачивания головой цветка) Головой качают.

**8 комплекс**

1. «Улитка с усиками» (положить правую руку на стол, поднять указательный и средний пальцы, расставить их).

2. «Раковина улитки» (правая рука на столе, левую руку положить сверху).

3. «Ежик» (ладони соединить, прямые пальцы выставить вверх).

4. «Кот» (средний и безымянный пальцы правой руки прижать к ладони большим пальцем, указательный палец и мизинец слегка согнуть, поднять руку вверх).

5. «Волк» (соединить большой, средний и безымянный пальцы правой руки, указательный палец и мизинец слегка согнуть, поднять руку вверх).

Потешка «Мы делили апельсин».

Мы делили апельсин, (начиная с мизинца, загибать попеременно все пальцы) Много нас, а он один.

Эта долька — для ежа, Эта долька — для чижа, Эта долька — для утят, Эта долька — для котят, Эта долька — для бобра,

А для волка – кожура. (показать пустую ладошку) Он сердит на нас, беда! Разбегайтесь кто куда. (спрятать руки за спину)

**9 комплекс**

1. «Ножницы» (указательный и средний пальцы правой и левой рук имитируют стрижку ножницами).

2. «Колокол» (скрестить пальцы обеих рук, тыльные стороны обратить вверх, опустить средний палец правой руки вниз и свободно вращать им).

3. «Дом» (соединить наклонно кончики правой и левой рук).

4. «Бочонок с водой» (слегка согнуть пальцы левой руки в кулак, оставив сверху отверстие).

5. «Пожарник» (упражнение с предметом, используется игрушечная лесенка, указательный и средний пальцы бегут по ней).

Потешка «Прятки».

В прятки пальчики играли (сжимание и разжимание пальцев рук) И головки убирали. Вот так, вот так, И головки убирали.

**10 комплекс**

1. «Птички летят» (пальцами обеих рук производить движения вверх, вниз).

2. «Птички клюют» (большой палец поочередно соединять с остальными пальцами).

3. «Гнездо» (пальцы обеих рук округлить и соединить в форме чаши).

Потешка «Сорока» .

Сорока, сорока, кашу варила, (ребенок водит указательным пальцем правой руки по ладони левой руки) Деток кормила.

Этому дала, (сгибает поочередно каждый палец, кроме мизинца) Этому дала, Этому дала, Этому дала, А этому не дала – Ты дров не рубил, Ты воду не носил? Нет тебе ничего!