



## ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

<b>Название программы</b>	Дополнительная образовательная программа «Аэробика»
<b>Направление программы</b>	Физкультурно-оздоровительное
<b>Составитель программы</b>	Карачевцева Елена Дмитриевна, музыкальный руководитель филиала МАДОУ д/с «Дюймовочка»
<b>Цель и основные задачи программы</b>	<p><b>Цель:</b> содействовать всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников, способствовать укреплению здоровья ребенка, с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитию пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <p><b>1) Сохранение и укрепление здоровья:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;</li> <li>- формировать правильную осанку;</li> <li>- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.</li> </ul> <p><b>2) Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;</li> <li>- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.</li> </ul> <p><b>3) Развитие творческих и созидательных способностей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;</li> <li>- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;</li> <li>- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;</li> <li>- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества и трудолюбие.</li> </ul>
<b>Возраст детей, на которых рассчитана программа</b>	4 – 7 лет
<b>Количество детей</b>	10-12 чел.
<b>Количество модулей</b>	Срок реализации программы – 2 модуля/1 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа «Аэробика» Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Дюймовочка» для детей 4 – 7 лет разработана на основе программы «Са-Фи-Дансе» (авторы Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е. Г.) и реализуется в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 3660);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных, общеразвивающих программ

**Направленность образовательной программы.** Данная программа имеет физкультурно – оздоровительную направленность.

**Новизна** программы «Аэробика» заключается: в приобщении детей к физической культуре, к здоровому образу жизни посредством организации занятий аэробикой. Аэробика – это уникальные занятия, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики, стэп – аэробики, танцевальных движений, включающих различные стили и направления.

**Актуальность** разработанной дополнительной общеобразовательной программы «Аэробика» можно объяснить следующим: в современном обществе проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях аэробикой.

Чем скорее ребенок осознает необходимость своего непосредственного приобщения к богатствам спортивным танцам, тем скорее у него сформируется важная потребность, отражающая положительное отношение и интерес физической стороне своей жизни.

В ходе анкетирования родителей (законных представителей) отмечается их заинтересованность в дополнительных занятиях с детьми по развитию двигательных навыков. Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым, веселым, физически развитым.

В связи с этим в нашем дошкольном образовательном учреждении актуален поиск путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым, гибким.

Для удовлетворения потребностей родителей (законных представителей) на дополнительные образовательные услуги по повышению двигательной активности у детей дошкольного возраста был создан в дошкольном образовательном учреждении кружок на платной основе «Аэробика».

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если с самого раннего младшего дошкольного возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, аэробика - способ выплеснуть неумную детскую энергию.

### **Педагогическая целесообразность.**

В последнее время во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Можно утверждать, что кроме развивающих и обучающих задач, аэробика решает еще немаловажную задачу - оздоровительно-коррекционную. Эффективность аэробики - в её

разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы.

Наряду с этим ритмичная музыка, яркая одежда, танцевальные движения создают положительные эмоции, снижают психологическое утомление, повышая работоспособность организма, стимулируя у ребенка желание, заниматься физическими упражнениями.

Занятия аэробикой способствует развитию как моторной, так и слуховой и зрительной памяти. Это происходит естественно в сочетании с другими задачами физического воспитания.

Определение эффективности занятий аэробикой и влияние их на физическое развитие, двигательную подготовленность детей разного дошкольного возраста обосновано в диссертационных исследованиях СБ. Шармановой (1995), Е.Г. Кирилловой (1997), Е.В. Чернобыльской (1999), М.В. Мельничук (2001), М.В. Кузьменко (2002), Е.Ю. Скачковой (2002).

Считаю, что дополнительные занятия в кружке «Аэробика» в целом, а особенно ее практическая часть, очень важны для дошкольников, так как занятия способствуют повышению у них двигательной активности, функциональных возможностей сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной системы, формированию координации и музыкальности, гибкости и пластики движений.

**Цель дополнительной общеобразовательной программы:** содействовать всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников, способствовать укреплению здоровья ребенка, с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитию пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

#### **Задачи:**

##### **1) Сохранение и укрепление здоровья:**

- Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

##### **2) Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:**

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, пластики, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

##### **3) Развитие творческих и созидательных способностей:**

- развивать мышление, воображение, находчивость;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества.

#### **Образовательные:**

- создать условия для развития познавательного интереса к физическим упражнениям; - создать условия для овладения элементарными знаниями: техники выполнения движений, правил гигиены, сохранения и укрепления здоровья;
- учить различать основные направления музыкального искусства (классическая, народная музыка, музыка современных ритмов);
- в процессе разучивания движений активизировать эмоциональное восприятие музыки, ее настроение, характер, художественный образ.

#### **Развивающие:**

- развитие физических качеств (выносливости, координации, силы, быстроты, гибкости); - развитие музыкального слуха и чувства ритма;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- раскрытие творческого потенциала детей;
- развитие психических процессов: памяти, внимания, восприятия, воображения, мышления на основе усложнения заданий;
- развитие личных качеств детей (самостоятельности, ответственности, активности и т.д.).

#### **Воспитательные:**

- воспитывать желание научиться управлять своим телом под музыку; - воспитывать культуру общения в процессе совместной деятельности;

-совершенствовать такие качества как дисциплинированность, выдержка, творческая активность, инициатива, самостоятельность;

- воспитывать чувство такта.

**Отличительные особенности.** Дополнительная образовательная программа «Аэробика» составлена на основе программы «Са-Фи-Дансе». В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, степ – аэробика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

В реализации программы участвуют дети в **возрасте от 4 до 7 лет.**

**Особенности организации образовательного процесса:** группы формируются по возрасту – первый год обучения 4-5 лет; второй год – 5-7 лет. Наполняемость группы 10 – 12 человек.

Занятия танцевально-ритмической игровой гимнастики проводятся во второй половине дня, 8 раз в месяц по 20 минут - первый год обучения, по 25 минут - второй год обучения.

**Сроки реализации.** Программа рассчитана на *два года обучения*, на одну группу отводится:

- первый год обучения (4-5 лет) – 70 час;

- второй год обучения (5-7 лет) – 69 часов.

На каждый год обучения разработан **учебно-тематический план**, в каждом разделе программы определены задачи воспитания и обучения, предусмотрено формирование необходимых представлений, умений и навыков.

**Структура занятий** сохраняется все 2 года, усложняясь и увеличиваясь по времени в соответствии с возрастными изменениями детей.

**Форма проведения** организации непосредственной образовательной деятельности: групповая.

**Используемые методы и приемы обучения:**

- наглядно – слуховой (аудиозаписи, личный пример педагога, выступление способного ребенка, занимающегося в кружке)

- наглядно – зрительный (демонстрация методических пособий, музыкально-дидактических игр, видеозаписи)

- словесный (рассказ, беседа, художественное слово)

- практический (показ приемов исполнения, импровизация, выполнение упражнений, распевок)

- проблемно–поисковый (проблемная ситуация – рассуждения – верный ответ)

### **Ожидаемый результат и способы его оценки (теория практика)**

Основополагающий принцип проведения занятий – взаимосвязь речи, музыки и движения. Именно музыка является организующим и руководящим началом. В работу кружка аэробики включены игротанец, игрогимнастика и игротанец. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

**Личностными результатами** программы является формирование следующих умений:

- наличие широкой мотивационной основы учебной деятельности, включающей социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;

- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;

- наличие эмоционально - ценностного отношения к искусству;

- реализация творческого потенциала в процессе коллективного движения;

- позитивная оценка своих музыкально - творческих способностей.

**Теоретические компетенции:**

• знание элементарных терминов и понятий;

• формирование устойчивого равновесия и правильной осанки;

• формирование начальных знаний, умений и навыков в овладении ритмичности исполнения базовых шагов аэробики и танцевальных элементов.

**Практические компетенции:**

• формирование первоначального опыта достижения творческого результата;

• освоение социальных норм, правил поведения в различных социальных группах;

• формирование необходимых навыков физического воспитания;

- развитие первоначальных практических двигательных навыков и качеств личности, необходимых для дальнейшего самоопределения в предметной области;
- формирование навыка самостоятельного целеполагания;
- развитие умения соотносить свои действия с планируемым результатом.

### Предполагаемые результаты:

Первый год обучения (4-5 лет):

- Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый запас движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях.
- Могут передавать характер музыкального произведения в движении (весёлый, грустный, лирический, героический и т. д.)
- Владеют основными хореографическими упражнениями этого года обучения.
- Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку.

Второй год обучения (5-7 лет):

- Могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр.
- Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения.
- Умеют исполнять ритмические, бальные танцы, комплексы упражнений и степ-аэробики.

Для **отслеживания результатов** реализации дополнительной образовательной программы «Аэробика» в течение года проводится музыкальное обследование.

В начале года проводится первичное музыкальное обследование, а в конце года – итоговое музыкальное обследование.

**Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы** могут быть выступления детей на детских праздниках и конкурсах, использование танцевального материала при постановке спектаклей, разученные музыкально-подвижные игры являются основой развлечений или заключительной частью на спортивных мероприятиях.

### Учебно-тематический план (дети 4-5 лет)

Срок реализации	Тема		Дата	Кол-во часов
1 год обучения	1. «Цыплята»	Развивать у детей координацию движений под музыку, умение сочетать движения с музыкой и словами, закреплять умение выполнять игровые упражнения; учить выполнять движения в соответствии с текстом; развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве; учить детей регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание.	03.09.24г 05.09.24г 10.09.24г 12.09.24г 17.09.24г 19.09.24г 24.09.24г 26.09.24г	8
	2. «Неваляшка»	Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нём; учить выразительно, согласованно и ритмично выполнять движения под музыку; формировать умение выполнять игровые упражнения: ходьба, кошечка, цапля; развивать ловкость, умение быстро реагировать на сигнал, ориентироваться в пространстве, слуховое внимание.	01.10.24г 03.10.24г 08.10.24г 10.10.24г 15.10.24г 17.10.24г 22.10.24г 24.10.24г	8

3. «Ёлочные игрушки»	Поддерживать интерес детей к занятиям; закреплять у детей двигательные умения и навыки в наиболее привлекательной для них игровой форме; упражнять в равновесии, подскоках, хлопках и притопах в соответствии с ритмическим рисунком; в ходе подвижной игры развивать ловкость и сноровку, внимание; учить выполнять движения в соответствии с текстом, способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания. Содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой.	05.11.24г 07.11.24г 12.11.24г 14.11.24г 19.11.24г 21.11.24г 26.11.24г 28.11.24г	8
4. «В гости к ёлке»	Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; развивать силу основных групп мышц, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; закреплять умение выполнять игровое упражнение поезд; развивать ловкость, быстроту, умение быстро ориентироваться в пространстве;	03.12.24г 03.12.24г 10.12.24г 12.12.24г 17.12.24г 19.12.24г 24.12.24г 26.12.24г	8
5. «Карусельные лошадки»	Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; развивать координационные способности; содействовать развитию внимания и памяти, формировать умение ориентироваться в пространстве.	09.01.25г 14.01.25г 16.01.25г 21.01.25г 23.01.25г 28.01.25г 30.01.25г	7
6. «Оранжевые дети»	Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма учить согласовывать свои движения с движениями товарища; развивать чувство ритма, образного восприятия музыки; закреплять умение выполнять упражнения развивать ловкость и быстроту, умение быстро находить своё место; научить детей определённым двигательным умениям.	04.02.25г 06.02.25г 11.02.25г 13.02.25г 18.02.25г 20.02.25г 25.02.25г 27.02.25г	8
7. «Мамин праздник»	Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; побуждать детей к двигательной активности, развивать у детей силу, ловкость, координацию движений под музыку, чувство ритма.	04.03.25г 06.03.25г	2
8. «Музыкальные стулья»	Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физически упражнений. Закреплять умение детей точно и правильно выполнять движения способствовать укреплению мышечного тонуса, улучшению настроения детей;	11.03.25г 13.03.25г 18.03.25г 20.03.25г 25.03.25г 27.03.25г	6

		выполнение знакомых упражнений. Учить выполнять движения в соответствии с текстом, в общем темпе; снять психоэмоциональное напряжение, создать положительный эмоциональный фон; развивать у детей координацию и концентрацию внимания.		
	9. «Русские матрешки»	Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; учить согласовывать свои движения с движениями товарища, с музыкой; упражнять в выполнении строевых упражнений; развивать в играх и соревнованиях ловкость, быстроту и умение ориентироваться в пространстве; развивать чувство ритма, выразительность движений.	01.04.25г 03.04.25г 08.04.25г 10.04.25г 15.04.25г 17.04.25г 22.04.25г 24.04.25г	8
	10. «На свете невозможное случается»	Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; учить выражать движения под музыку; развивать чувство ритма, навыки пластичности движений; развивать воображение; закреплять умение детей исполнять музыкально - ритмические композиции, сочетая движения с музыкой и словом.	06.05.25г 13.05.25г 15.05.25г 20.05.25г 22.05.25г 27.05.25г	6
Итоговое мероприятие	11. «В мире музыки и танца»	Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; побуждать детей к двигательной активности; упражнять детей в построениях в круг, в колонну, враспынную, развивать у детей координацию движений под музыку, чувство ритма, ловкость, быстроту, выносливость.	29.05.25г	1
Итого:				70

**Учебно-тематический план  
(дети 5 – 7 лет)**

Срок реализации	Тема		Дата	Кол-во часов
1 год обучения	1.«Лесная зверобика»	Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; учить выражать движения под музыку; развивать чувство ритма, навыки пластичности движений; развивать воображение; закреплять умение детей исполнять музыкально - ритмические композиции, сочетая движения с музыкой и словом.	04.09.24г 09.09.24г 11.09.24г 16.09.24г 18.09.24г 23.09.24г 25.09.24г 30.09.24г	8

2.«Модная игрушка»	<p>Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой; развивать ловкость, быстроту, умение быстро ориентироваться в пространстве, формировать умения и навыки правильного выполнения игровых упражнений; способствовать укреплению мышечного тонуса, психоэмоциональной регуляции организма; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма детей</p>	<p>02.10.24г 07.10.24г 09.10.24г 14.10.24г 16.10.24г 21.10.24г 23.10.24г 28.10.24г</p>	8
3.«Танцуй»	<p>Разучить основные элементы степ-аэробики (базовые шаги); формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет; развивать координацию движений; Укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему; развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию, гибкость и др.).</p>	<p>06.11.24г 11.11.24г 13.11.24г 18.11.24г 20.11.24г 25.11.24г 27.11.24г</p>	7
4.«Танго снежинок»	<p>Создавать для детей условия для положительного выражения, раскрепощённости и творчества в движениях; развивать ловкость и координационные способности; развивать умение самостоятельно выполнять движения по заданию взрослого; развивать ловкость и формировать мышечную силу воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений; совершенствовать выполнение упражнений танцевально - ритмической гимнастики, содействовать развитию музыкального слуха.</p>	<p>02.12.24г 04.12.24г 09.12.24г 11.12.24г 16.12.24г 18.12.24г 23.12.24г 25.12.24г</p>	8
5.«Мы играем»	<p>Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений; развивать координационные способности; содействовать развитию внимания и памяти, формировать умение ориентироваться в пространстве. Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма; развивать чувство ритма; воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движении; в ходе подвижной игры развивать ловкость и сноровку.</p>	<p>13.01.25г 15.01.25г 20.01.25г 22.01.25г 27.01.25г 29.01.25г</p>	6
6.«Праздничное перестроение»	<p>Закрепить базовые шаги; учить соединять их в комплексе. Закрепить разученные</p>	<p>03.02.25г 05.02.25г</p>	8

		упражнения с добавлением движений для рук; развивать умение работать в общем темпе; укреплять дыхательную систему.	10.02.25г 12.02.25г 17.02.25г 19.02.25г 24.02.24г 26.02.25г	
	7.«Весна красная»	Совершенствовать движения комплекса на степ – платформах; продолжать закреплять степ шаги. Учить реагировать на визуальные контакты; совершенствовать точность движений; развивать быстроту; улучшать музыкальную и двигательную память детей.	03.03.25г 05.03.25г 10.03.24г 12.03.25г 17.03.25г 19.03.25г 24.03.25г 26.03.25г	8
	8.«Цветик Семицветик»	Поддерживать интерес заниматься аэробикой; совершенствовать разученные шаги. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног; воспитывать любовь к физкультуре. Развивать ориентировку в пространстве; упражнять в сочетании элементов. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов; продолжать развивать мышечную силу ног.	02.04.25г 07.04.25г 09.04.25г 14.04.25г 16.04.25г 21.04.25г 23.04.25г 28.04.25г	8
	9.«Русский самовар»	Оказывать положительное влияние на общий тонус, настроение детей; развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; формировать умения и навыки правильного выполнения игровых упражнений; развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованность, развивать чувство ритма; учить детей напрягать и расслаблять тело; в ходе подвижной игры развивать ловкость и сноровку.	05.05.25г 07.05.25г 12.05.25г 14.05.25г 19.05.25г 21.05.25г 26.05.25г 28.05.25г	8
<b>Итого:</b>				<b>69</b>

**Содержание программы  
(средний дошкольный возраст 4-5 лет)**

Дата		Раздел, количество часов	Тема занятия	Основные виды деятельности
По плану	По факту			
03.09.24г		<b>8 часов</b> <b>I</b> <b>Строевые упражнения</b>	«Цыплята»	Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в круг. Хлопки на каждый счёт и через счёт. Танцевальные позиции рук и ног: первая, вторая, третья.
05.09.24г				
10.09.24г				
12.09.24г				
17.09.24г				
19.09.24г				
24.09.24г				
26.09.24г		<b>Игроритмика</b> <b>II</b> <b>Хореографические упражнения</b>		

		<p><b>Танцевальные шаги</b></p> <p><b>Ритмический танец</b> <b>Музыкальная игра</b> <b>III</b> <b>Упражнения</b> <b>на расслабление</b></p>		<p>Приставной, пружинящий и скрестный шаг в сторону. «Цыплята» «Музыкальное эхо» Потряхивание кистями рук и предплечьями в положении сидя и стоя. Раскачивание руками из различных исходных положений</p>
<p>01.10.24г 03.10.24г 08.10.24г 10.10.24г 15.10.24г 17.10.24г 22.10.24г 24.10.24г</p>		<p><b>8 часов</b> <b>I</b> <b>Строевые упражнения</b></p> <p><b>Игроритмика</b></p> <p><b>II</b> <b>Хореографические упражнения</b></p> <p><b>Танцевальные шаги</b></p> <p><b>Ритмический танец</b> <b>Музыкальная игра</b> <b>III</b> <b>Упражнения</b> <b>на расслабление</b></p>	«Неваляшка»	<p>Построения: в колонну, в шеренгу, в круг. Упражнения: «Кошечка», «Цапля» Выполнение простейших движений руками в различном темпе. Полуприседы, выставление ноги в сторону на пятку. Приставной, пружинящий шаг, кружение на носочках. «Неваляшка» «Магазин игрушек» И.П. – стойка руки за спину. В этом положении выполняются наклоны, повороты туловища, приседы.</p>
<p>05.11.24г 07.11.24г 12.11.24г 14.11.24г 19.11.24г 21.11.24г 26.11.24г 28.11.24г</p>		<p><b>8 часов</b> <b>I</b> <b>Строевые упражнения</b></p> <p><b>Игроритмика</b></p> <p><b>II</b> <b>Хореографические упражнения</b></p> <p><b>Танцевальные шаги</b> <b>Ритмический танец</b> <b>Музыкальная игра</b> <b>III</b> <b>Упражнения</b> <b>на расслабление</b></p>	«Ёлочные игрушки»	<p>Построения, повороты с переступанием в образно-двигательных действиях Притопы и хлопки с паузами Танцевальные позиции рук и ног Подскоки «Танец гномиков» «Музыкальное эхо»  Потряхивания руками</p>
<p>03.12.24г 03.12.24г 10.12.24г 12.12.24г 17.12.24г 19.12.24г 24.12.24г 26.12.24г</p>		<p><b>8 часов</b> <b>I</b> <b>Строевые упражнения</b></p> <p><b>Игроритмика</b></p> <p><b>II</b> <b>Хореографические упражнения</b></p> <p><b>Танцевальные шаги</b> <b>Ритмический танец</b></p>	«В гости к ёлке»	<p>Построения, повороты с переступанием в образно-двигательных действиях Притопы с паузами  Комплекс упражнений  Бег на носочках «Снежинки»</p>

		<b>Музыкальная игра III Упражнения на расслабление</b>		«Поезд»  Поглаживание отдельных частей тела
09.01.25г 14.01.25г 16.01.25г 21.01.25г 23.01.25г 28.01.25г 30.01.25г		<b>7 часов I Строевые упражнения Игроритмика  II Хореографические упражнения  Танцевальные шаги  Ритмический танец Музыкальная игра III Упражнения на расслабление</b>	«Карусельные лошадки»	Передвижение в обход с высоким поднятием бедра На каждый счёт, по очереди поднимать руки вверх Комплекс упражнений для разогрева всех групп мышц. Мягкий, высокий шаг на носках, боковой, прямой галопы. «Карусельные лошадки» «Лошадки»  Упражнения с туловищем.
04.02.25г 06.02.25г 11.02.25г 13.02.25г 18.02.25г 20.02.25г 25.02.25г 27.02.25г		<b>8 часов I Строевые упражнения Игроритмика II Хореографические упражнения Танцевальные шаги  Ритмический танец Музыкальная игра III Упражнения на расслабление</b>	«Оранжевые дети»	Построения в кругу На каждый счёт, по очереди поднимать руки вверх Комплекс упражнений Мягкий, высокий шаг на носках. «Оранжевые дети» «Ехали – ехали»  «На море»
04.03.25г 06.03.25г		<b>2 часа</b>	«Мамин праздник»	Сценарий к сюжетному занятию
11.03.25г 13.03.25г 18.03.25г 20.03.25г 25.03.25г 27.03.25г		<b>6 часов I Строевые упражнения  Игроритмика II Хореографические упражнения Танцевальные шаги Ритмический танец Музыкальная игра III Упражнения на расслабление</b>	«Музыкальные стулья»	Построения в круг. Передвижение шагом и бегом Построения в рассыпную Топающий шаг  Комплекс упражнений  Подскоки «Музыкальные стулья» «Мама»  «На свежем воздухе»
01.04.25г 03.04.25г 08.04.25г 10.04.25г 15.04.25г		<b>8 часов I Разминка Игроритмика II</b>	«Русские матрешки»	Построения в рассыпную Хлопки и перетопы

17.04.25г 22.04.25г 24.04.25г		<b>Хореографические упражнения</b> <b>Танцевальные шаги</b>  <b>Ритмический танец</b> <b>Музыкальная игра</b> <b>III</b> <b>Упражнения на расслабление</b>		Комбинация упражнений  Спокойный и топающий шаг «Русские матрешки» «Найди свою дорожку»  Упражнения для укрепления осанки
06.05.25г 13.05.25г 15.05.25г 20.05.25г 22.05.25г 27.05.25г		<b>6 часов</b> <b>I</b> <b>Разминка</b> <b>Игроритмика</b> <b>II</b> <b>Хореографические упражнения</b> <b>Танцевальные шаги</b>  <b>Ритмический танец</b>  <b>Музыкальная игра</b> <b>III</b> <b>Упражнения на расслабление</b>	«На свете невозможное случается»	Построения в две шеренги Выполнение простейших движений руками в различном темпе Комплекс упражнений Пружинящий, топающий шаг «На свете невозможное случается» «Игра на рояле»  Поглаживание отдельных частей тела
29.05.25г		<b>1 час</b>	«В мире музыки и танца»	Сценарий для итогового мероприятия по Аэробике

**Содержание программы**  
(старший дошкольный возраст 5-7 лет)

Дата		Раздел, количество часов	Тема занятия	Основные виды деятельности
По плану	По факту			
04.09.24г 09.09.24г 11.09.24г 16.09.24г 18.09.24г 23.09.24г 25.09.24г 30.09.24г		<b>8 часов</b> <b>I</b> <b>Строевые упражнения</b> <b>Игроритмика</b> <b>II</b> <b>Хореографические упражнения</b> <b>Танцевальные шаги</b> <b>Ритмический танец</b> <b>Музыкальные игры</b> <b>III</b> <b>Упражнения на расслабление</b>	«Лесная зверобика»	Построения в шеренгу, повороты. Руки, ноги, голова.  Танцевальные позиции рук и ног Шаги галопа «Лесная зверобика» «Подними ладошки выше» Дыхательные упражнения
02.10.24г 07.10.24г 09.10.24г 14.10.24г 16.10.24г 21.10.24г 23.10.24г 28.10.24г		<b>8 часов</b> <b>I</b> <b>Строевые упражнения</b> <b>Игроритмика</b> <b>II</b> <b>Танцевальные шаги</b>  <b>Ритмический танец</b>	«Модная игрушка»	Построения, повороты в шеренгу Руки, ноги, голова. Шаги галопа. Шаги польки. Шаги с подскоком. «Модная игрушка» «Лунатики»

		<b>Музыкальные игры III Упражнения на расслабление 7 часов</b>	«Танцуй»	Свободное раскачивание руками  Комплекс №1 на степ - платформах Степ-танец «Танцуй»
06.11.24г 11.11.24г 13.11.24г 18.11.24г 20.11.24г 25.11.24г 27.11.24г		<b>8 часов I Строевые упражнения Игроритмика II Танцевальные шаги  Ритмический танец Музыкальные игры III Упражнения на расслабление</b>	«Танго снежинок»	Перестроения. Повороты. Построения в шеренгу. Хлопки и притопы с паузами Шаг галопа, шаг польки. «Танго снежинок» «Та-ра-рам»  Упражнения с туловищем
02.12.24г 04.12.24г 09.12.24г 11.12.24г 16.12.24г 18.12.24г 23.12.24г 25.12.24г		<b>6 часов I Строевые упражнения Игроритмика II Танцевальные шаги Ритмический танец Музыкальные игры III Упражнения на расслабление</b>	«Мы играем»	Построения в колонны  Сочетание ходьбы с хлопками «Движения твиста» «Мы играем» «Смотрим влево, смотрим вправо» «На море»
13.01.25г 15.01.25г 20.01.25г 22.01.25г 27.01.25г 29.01.25г		<b>8 часов</b>	«Праздничное перестроение»	Комплекс № 2 на степ - платформах Степ-танец «Праздничное перестроение»
03.02.25г 05.02.25г 10.02.25г 12.02.25г 17.02.25г 19.02.25г 24.02.25г 26.02.25г		<b>8 часов</b>	«Весна красная»	Комплекс № 3 на степ - платформах Степ-танец «Весна красная»
03.03.25г 05.03.25г 10.03.25г 12.03.25г 17.03.25г 19.03.25г 24.03.25г 26.03.25г		<b>8 часов</b>	«Цветик Семицветик»	Комплекс № 4 на степ - платформах Степ-танец
02.04.25г 07.04.25г 09.04.25г 14.04.25г				

16.04.25г 21.04.25г 23.04.25г 28.04.25г				«Цветик Семицветик»
05.05.25г 07.05.25г 12.05.25г 14.05.25г 19.05.25г 21.05.25г 26.05.25г 28.05.25г		<p><b>8 часов</b></p> <p><b>I</b></p> <p><b>Строевые упражнения</b></p> <p><b>Игроритмика</b></p> <p><b>II</b></p> <p><b>Танцевальные шаги</b></p> <p><b>Ритмический танец</b></p> <p><b>Музыкальные игры</b></p> <p><b>III</b></p> <p><b>Упражнения на расслабление</b></p>	«Русский самовар»	<p>Перестроение из одной колонны в два круга на шаге и беге по ориентирам</p> <p>Гимнастическое дирижирование</p> <p>Бег на носочках</p> <p>«Русский самовар»</p> <p>«Найди предмет»</p> <p>Двигательные упражнения на имитационных и образных движениях</p> <p>«Волны шипят»</p>

**Материально-техническое обеспечение для проведения дополнительной образовательной программы:**

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>
1	Музыкальный центр	1
2	Телевизор	1
3	DVD плеер	1
4	Мультимедиапроектор	1
5	Фортепиано	1
6	Ноутбук	1
7	О.П. Радынова «Мы слушаем музыку» комплект из 7 аудиокассет.	1
8	Аудиокассеты и DVD диски с песнями, танцами и играми	50
9	комплект “ Народные музыкальные инструменты»	1
10	Бубны	6
11	Барабаны	1
12	Погремушки	30
13	Музыкальные молоточки	10
14	Маракасы	4
15	Кастаньеты	5
16	Деревянные ложки	60
17	Степ-доски	60
18	Цветные ленточки	20
19	Косынки цветные	10
20	Разноцветные флажки	30
21	Разноцветные платочки	40
22	Султанчики	30
23	шляпы	6
24	Снежинки	34
25	листочки	50
26	помпоны	10

