

Муниципальное
бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«детский сад №12 «Рябинка»»
Городского округа город Шарья Костромской области

Костромская обл., г.Шарья, пгт Ветлужский, ул.Энтузиастов, д.12 «а»
Тел.: 8(49449) 55-610 E-mail dryabinka@yandex.ru

СОГЛАСОВАНО

Председатель Родительского комитета
МБДОУ «д/с №12 «Рябинка»»
К.О.Тамаева
протокол от
« 29 » 08 2024г.№ 1)

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
(протокол от
« 29 » 08 2024г.№ 1)

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от «31» 08 2024г. №58
Заведующий _____/Ю.В.Кострова/

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

«ТАНЦЫ НА МЕЧАХ»

**(общеразвивающая физкультурно-спортивной направленности)
для детей с 5-и до 7-ми лет**

муниципального
бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«детский сад № 12 «Рябинка»»
городского округа город Шарья Костромской области

Срок реализации программы: 2 года

Автор программы:
Смирнова Ксения Александровна

г.Шарья, 2024

Пояснительная записка

В последнее время отмечается тенденция использования разнообразных инновационных средств физической культуры с оздоровительной и лечебно-профилактической направленностью на занятиях с детьми разного возраста. В большинстве случаев это различные направления фитнеса и оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, калланетика, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое.

В связи с этим все актуальней становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека, и прежде всего подрастающего поколения.

Сегодня мы являемся свидетелями триумфа оздоровительных видов аэробики, которые являются базовой основой многих современных фитнес-программ. Популярность аэробики основана на ее отличительных чертах: эффективности, доступности, эмоциональности и внешней привлекательности. Возможности применения направлений и видов аэробики широки, диапазон упражнений огромен. Под умелым руководством педагога они являются комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном, образовательном, так и в воспитательном направлениях развития личности ребенка.

Фитбол-аэробика является одним из современных направлений оздоровительной аэробики с использованием больших гимнастических мячей — фитболов. Упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья.

По своему оздоровительному воздействию на организм занимающихся они уникальны благодаря прежде всего свойствам самого мяча. Эффективность занятий фитбол-аэробикой объясняется комплексным воздействием. На занятиях могут одновременно решаться сразу несколько задач: развитие двигательных, музыкально-ритмических, творческих способностей, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, повышение физической подготовленности, регулирование психоэмоционального состояния, укрепление здоровья и др.

Внимание к этому направлению оздоровительной аэробики сопровождается высокой эмоциональностью проведения и повышенным интересом к занятиям как у детей, так и у взрослых. Эмоциональность проведения занятий фитбол-аэробикой связана прежде всего с самим предметом, ведь с древнейших времен мяч служил предметом игр и развлечений, а музыкальное сопровождение и танцевальные упражнения делают этот вид занятий воистину привлекательным. Однако для достижения результативности любого процесса оздоровительных занятий необходимы прежде всего педагог-профессионал в данной области и научно обоснованная программа, по которой будут проходить занятия.

Дополнительная общеобразовательная программа «Дошколенок» (далее Программа) муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 12 «Рябинка» городского округа город Шарья Костромской области (далее учреждение) имеет художественную направленность, разработана в соответствии с:

1) Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2) Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 30.09.2020);

3) СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;

4) СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2,

5) Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СПЗ.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы

образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID – 19)»;

б) Уставом МБДОУ «д/с № 12 «Рябинка»»

7) С комплексной оздоровительно-развивающей программой по фитбол-аэробике «Танцы на мячах» (Сайкина Е. Г., Кузьмина С. В., 2006) для работы с детьми дошкольного возраста (5—7 лет), рассчитанная на два года обучения.

Программа по фитбол-аэробике «Танцы на мячах» является модифицированной, включающей разнообразный арсенал средств и методов детского фитнеса (оздоровительной аэробики, танца, корригирующей гимнастики, стретчинга и др.).

Актуальность. В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. А также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям физической культуры. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по оздоровительной аэробике.

Оздоровительная аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность детей и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

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

Дополнительные занятия по оздоровительной аэробике ориентированы на то, чтобы заложить в детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности. Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, связки, которые необходимы для решения задач.

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

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

Отличительные особенности программы по оздоровительной аэробике основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким видам оздоровительной аэробики (базовая аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг, силовая аэробика).

Обучение по данной программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, а также способствует укреплению здоровья ребенка, физическому и умственному развитию, содействует профилактике нарушений осанки и плоскостопия, повышает интерес дошкольников к систематическим занятиям физической культурой.

Программа дополнительного образования разработана для детей в возрасте от 5 до 7 лет.

Дополнительная образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

Основной срок освоения программы: 2 года.

Цель Программы — сохранение и укрепление физического, психического, социального здоровья и повышение уровня физической дееспособности занимающихся, а также ряд общих признаков и закономерностей построения, отвечающих принципам фитнеса и оздоровительной тренировки.

Программа характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм

занимающегося.

Оздоровительные задачи

- Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- Содействовать профилактике плоскостопия.
- Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук.
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
- Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.
- Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.

Образовательные задачи

- Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий фитбол-аэробикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях фитбол-аэробикой, профилактике травматизма.
- Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).
- Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.

Воспитательные задачи

- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
- Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
- Содействовать формированию у детей коммуникативных умений.
- Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса к занятиям физическими упражнениями, формировать потребность в них.

Программа состоит из пяти разделов: «Фитбол-гимнастика»; «Фитбол-ритмика»; «Фитбол-атлетика», «Фитбол-коррекция» и «Фитбол-игра».

Каждый из этих состоит из упражнений и комплексов фитбол-аэробики, рассчитанных на два года обучения. Программный материал представляет собой образно-танцевальные композиции, имеющие различный характер и завершенность. Все упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность.

Принципы и признаки к формированию Программы

Логику построения программы, ее особый приоритет и перспективу *обеспечивает соответствие принципам дидактики и специальным требованиям:*

- непрерывности процесса обучения, которая обеспечивается механизмом преемственности между целями, задачами и содержанием отдельных разделов программы;
- целостности процесса обучения, предполагающей интеграцию основного и дополнительного образования, адаптацию в социокультурной среде;
- лично-ориентированному характеру обучения, реализуемому посредством индивидуализации содержания, форм, методов и педагогических средств достижения целей обучения, соответствующих принципам построения учебных программ;
- наличию существенного оздоровительного эффекта, обусловленному участием в работе различных мышечных групп, возможностью длительного выполнения упражнений ритмичного

характера (преимущественно аэробным механизмам энергообеспечения) и биомеханическим факторам (прежде всего воздействию непрерывной вибрации на опорно-двигательный аппарат и внутренние органы занимающихся).

К **основным признакам** фитнес-программы относится следующее.

1. *Направленность на достижение целей фитнеса* (оздоровление, повышение уровня физического и психического развития, физической дееспособности, развитие физических способностей и т. д.).

2. *Инновационность* (приоритетное использование инновационных средств, методов, форм проведения занятий, современного инвентаря и оборудования).

3. *Интегративность и модификационность* (интеграция средств и технологий из разных видов физической культуры, как отечественной, так и зарубежной; их модификация).

4. *Вариативность* (разнообразие средств, методов, форм проведения занятий).

5. *Мобильность* (быстрая реакция: на спрос населения на те или иные виды двигательной активности; на появление нового инвентаря и оборудования; на изменение внешних условий).

6. *Адаптивность к контингенту занимающихся* (простота и доступность).

7. *Эстетическая целесообразность* (использование средств искусства: музыкальное сопровождение, элементы хореографии и танца; ориентация на воспитание «школы движений» и т. д.).

8. *Эмоциональная направленность* (повышение настроения, позитивный эмоциональный фон).

9. *Результативность* (удовлетворенность от занятий; прирост показателей физического развития и физической подготовленности).

УЧЕТ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ФИТБОЛ-АЭРОБИКОЙ

Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармонического умственного, нравственного и физического развития дошкольника, формируется личность. В этот период закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки. Почти все показатели двигательных способностей ребенка демонстрируют темпы прироста. В этом возрасте развивается его двигательный опыт, так как движения являются потребностью дошкольника.

В период от 5 до 7 лет наиболее интенсивное увеличение наблюдается в показателях координации движений и гибкости. Правильная организация и методика проведения занятий по фитбол-аэробике способствует повышению уровня общей физической подготовки ребенка, развитию основных двигательных способностей, что соответствует возрастным особенностям развития физического потенциала дошкольников.

При дозировке физических нагрузок (объема и интенсивности выполняемых упражнений) необходимо проявлять особую осторожность. Дети часто переоценивают свои физические возможности, поэтому нужно внимательно следить за их состоянием, вовремя снижать нагрузку и создавать условия для полноценного восстановления. При выполнении силовых упражнений важно не допускать перенапряжения, так как в дошкольном возрасте прирост показателей силы относительно невелик, упражнения для развития силовых способностей используются в основном за счет собственного веса, а упражнения с отягощениями нужно применять в занятиях с большой осторожностью. Вес снаряда должен соответствовать возрасту ребенка.

У детей дошкольного возраста, с одной стороны, не завершился процесс формирования опорно-двигательного аппарата (не сформировались физиологические изгибы позвоночника), наблюдается неравномерность в развитии определенных групп мышц (мелкие группы мышц кисти, стопы отстают в развитии), далеки от совершенства сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная системы, а с другой стороны, скоро с началом учебной деятельности в школе изменятся общий двигательный режим и ритм жизни. В связи с этим педагогу следует точно определить, какие упражнения должны войти в программу занятий фитбол-аэробикой, чтобы облегчить процесс физического развития ребенка и сгладить трудности роста.

При занятиях фитбол-аэробикой для детей дошкольного возраста подбираются простые, образные упражнения, формируется «школа движений». В комплексах используются основные движения руками, ногами, головой, туловищем. При выполнении поворотов и наклонов руки рекомендуется держать в определенных исходных положениях: на пояс, к плечам, за голову, что дает возможность контролировать основные движения.

Большое внимание следует уделять формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, поэтому в различные части занятия фитбол-аэробикой следует включать

корректирующие упражнения, направленные на решение этой задачи. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, шеи, спины, живота, боковых мышц туловища имеют приоритетное значение для формирования правильной осанки.

Элементы пальчиковой гимнастики, ритмопластики, игрового стретчинга внесут разнообразие в занятия и в то же время будут способствовать укреплению и развитию как мелких мышечных групп (пальцев, кисти, стопы), так и крупных (спины, живота и др.).

Важная роль на занятиях с детьми должна отводиться упражнениям на дыхание и расслабление, что способствует развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, снятию напряжения с мышц и восстановлению сил.

Особое внимание следует уделять упражнениям на согласование движений с музыкой. Научить ребенка слушать музыку, понимать ее, сочетать с движениями, чувствовать ритм и добиваться свободного выполнения упражнений — основные задачи занятий на фитболах. Важно обучать детей двигаться естественно и непринужденно, тем самым пробуждая любовь и стремление к самостоятельному самовыражению, умению фантазировать и творчески отвечать движениями на музыку.

В успешном проведении занятий на фитболах немаловажную роль играет понимание и учет педагогом психологических особенностей детей дошкольного возраста. Мышление их носит образный, конкретный характер, дети еще мыслят формами, красками, звуками. Их внимание очень неустойчиво, оно концентрируется на предмете, который оказывает сильное эмоциональное впечатление, заинтересовывает детей своей новизной, необычностью, яркостью.

Психологические особенности детей определяют возможность применения наглядного метода как основного в обучении упражнениям. В связи с этим педагогу важно владеть грамотным зеркальным показом, уметь правильно выбирать место для него, технически правильно, красиво и выразительно демонстрировать упражнения, объяснять кратко, доступно, образно, используя сравнения, применять ориентиры и ограничители.

Детям нравится выполнять имитирующие упражнения из разных сфер деятельности («рубка дров», «стирка», «задувание свечи» и др.), упражнения *танцевального характера* (элементы народных и современных танцев, пляски, хороводы и др.), игровые, беговые и прыжковые упражнения. Использование в занятиях образных упражнений, сюжетных композиций и игрупутешествий отвечает психологическим особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Повышению двигательной активности детей на занятиях фитбол-аэробикой способствует изменение условий выполнения упражнений. С этой целью применяется игровой и соревновательный методы с установкой на лучшее исполнение упражнений, танцевальных композиций, ритмических танцев. Музыкальные подвижные игры, эстафеты, игры по станциям вносят большое разнообразие в занятия, способствуют переключению внимания с одной деятельности на другую, чередуют нагрузку на организм занимающихся, исключают монотонность выполнения упражнений.

В занятия рекомендуется включать упражнения с использованием речитативов, рассказов, во время которых педагог предлагает занимающимся выполнить цепь последовательных упражнений, например, игрового стретчинга. Так создается воображаемая игровая или ролевая ситуация, сюжет, ряд знакомых образов, правил для выполнения определенных действий, заданий.

Положительные эмоции, похвала активизируют работу сердца, нервной системы ребенка и повышают эмоциональный фон занятий. Все это облегчает процесс запоминания, освоения упражнений, вносит элементы новизны, повышает интерес к занятиям, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей и познавательной активности детей этого возраста.

Итак, проведение занятий по фитбол-аэробике у детей 5—7 лет должно быть разнообразным, интересным, с использованием образов, сюжетов, игр, специальных творческих и игровых заданий и в то же время нести определенную тренировочную нагрузку, способствовать развитию двигательных способностей и содействовать оздоровлению организма дошкольников.

Планируемые результаты освоения Программы

Первый год обучения (5—6 лет)

Дети должны знать:

- назначение спортивного зала и правила поведения в нем;
- свойства и функции мяча;
- причины травматизма и правила безопасности на занятиях фитбол-аэробикой, самостраховку;
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Дети должны уметь:

- выполнять правила техники безопасности на занятиях фитбол-аэробикой; выполнять комплексы упражнений программы по фитбол-аэробике первого года обучения: «Капельки», «Кукушечка», «Людоед», «Ушастый нянь», «Белоруска», «Веселый мячик», «Ням-ням», «Мама-квочка», «На болоте», «Две подружки», «Волшебный цветок»;
- иметь небольшой двигательный запас общеразвивающих и танцевальных упражнений;
- выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Второй год обучения (6—7 лет)

Дети должны знать:

- влияние занятий фитбол-аэробикой на организм;
- понятие осанки, профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

Дети должны уметь:

- владеть приемами самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений программы по фитбол-аэробике второго года обучения: «Часики», «Ладошка», «Кикимора», «Ку-ку», «Песня на разных языках», «Спляшем, Ваня», «Ква-ква», «Крот и черепаха», «Бегемот», «Цапля», «Марыся», «Фея моря», «Мотылек», «Ладушки»;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- выполнять ритмические танцы и творческие задания на импровизацию движений.

2. Учебно-тематический план Программы

Программа имеет гибкий характер, что позволяет в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечивать ее выполнение. Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий, которые проводятся один раз в неделю, из расчета 36 часов в год.

№ п/п	Содержание программы	Год обучения
1	Основы знаний	В течение обучения
2	Практический материал	
	Фитбол-гимнастика	8
	Фитбол-ритмика	8
	Фитбол-атлетика	7
	Фитбол-коррекция	9
	Фитбол-игра	4
	Всего часов	36

Характеристика разделов программы

В содержание программы по фитбол-аэробике входят: основы знаний, учебно-практический материал, требования к уровню подготовленности занимающихся и к материально-техническому оснащению процесса обучения.

Основы знаний — теоретический раздел Программы, представленный различными темами, без знания которых овладение практическим материалом является не полным.

Весь материал распределен на два года обучения и дается последовательно и равномерно на каждом занятии.

Содержание тем включает характеристику фитбол-аэробики и описание ее влияния на организм занимающихся, правила поведения в зале и требования к выполнению упражнений, профилактику и предупреждение травматизма, основы личной гигиены и здорового образа жизни.

Практический материал способствует формированию умений, навыков, развитию двигательных способностей и включает комплексы упражнений фитбол-аэробики, которые представлены в различных разделах программы, а также разработкой самостоятельных заданий детьми, которые служат дополнением к изучению программного материала.

«Фитбол-гимнастика»

Упражнения общеразвивающие, строевые, в равновесии, акробатические, основные исходные положения на мяче, упражнения на растягивания.

«Фитбол-ритмика»

Упражнения ритмики, основ хореографии, танцевальные шаги, ритмические и сценические

танцы, базовые шаги фитбол-аэробики.

«Фитбол-атлетика»

Упражнения, направленные на развитие силовых способностей и укрепление различных мышечных групп.

«Фитбол-коррекция»

Упражнение на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, укрепление пальцев рук, дыхательные упражнения, расслабление.

«Фитбол-игра»

Творческие и игровые задания, музыкально-подвижные игры, эстафеты, сюжетные занятия.

В раздел **«Фитбол-гимнастика»** входят упражнения и комплексы общеразвивающей направленности, которые служат базой для овладения ребенком основных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых для дальнейшей работы по программе «Танцы на мячах». К ним относятся: строевые, общеразвивающие упражнения, сидя на мяче (без предметов, с предметами), основные движения шеи, рук, ног, туловища, упражнения типа зарядки, прыжки, основные исходные положения на мяче, акробатические упражнения (включающие элементы самостраховки), а также упражнения в равновесии, «школы мяча» (перекаты, броски, ловля, отбивание) и упражнения на растягивание и стретчинг.

Упражнения раздела **«Фитбол-ритмика»** являются основой для развития чувства ритма, что позволяет детям свободно, красиво и координированно выполнять движения под музыку соответственно ее структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности.

Обретая свободу движений, ребенок может самореализоваться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), основы хореографии, танцевальные шаги, базовые шаги фитбол-аэробики.

Раздел **«Фитбол-атлетика»** имеет общеукрепляющую направленность и включает упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие силовой и общей (аэробной) выносливости.

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

Раздел **«Фитбол-коррекция»** состоит из упражнений профилактико-корректирующий направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления.

3. Содержание Программы

Учебно-практический материал (умения, навыки и развитие двигательных способностей)

Первый год обучения (5-7 лет)

1. Фитбол-гимнастика (общеразвивающая направленность).

1.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две и три по выбранным водящим. Ходьба по диагонали.

1.2. Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче (ноги врозь), без предметов: основные движения согнутых и прямых рук, ног, туловища, комбинированные упражнения; прыжки, бег.

Общеразвивающие упражнения с фитболом: ОРУ с мячом в руках, перекаты, броски, ловля, отбивание мяча от пола.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, с предметами: с платочками, ленточками, малыми мячами, мягкими игрушками.

Прыжковые упражнения: прыжки на месте (на двух, на одной; ноги врозь — ноги вместе).

1.3. Упражнения в равновесии. Равновесие в положении сидя на мяче ноги вместе. Равновесие в стойке на одной ноге с опорой коленом другой о мяч.

1.4. Акробатические упражнения. Группировка в положении лежа. Перекаты вправо, влево.

1.5. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов. Игровой стретчинг. Упражнения на растягивание.

1.6. Базовые упражнения фитбол-аэробики.

Основные исходные положения: сед на мяче; лежа животом на мяче; упор стоя на мяче, упор стоя животом на мяче.

Пружинные движения: сидя на мяче (медленно).

Перекаты и переходы: из положения сидя на мяче в положение стоя, придерживая мяч рукой; из упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче.

1.7. Комплексы упражнений. «Кукушечка», «Людоед», «Ушастый нянь», «Веселый мячик».

2. «Фитбол-ритмика» (танцевально-ритмическая направленность).

2.1. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногами на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы с хлопками. Выполнение хлопков с различным ритмическим рисунком. Ходьба, бег и ОРУ в различном темпе.

Основы хореографии. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья; перевод рук из одной позиции в другую.

2.2. Танцевальные шаги. Шаг на носках, с носка (с мячом в руках). Сидя на мяче «елочка» (одной и двумя ногами).

2.3. Ритмические танцы. Танцы в парах и индивидуальные: «Танец утят», «Кузнечик», «Танец сидя».

2.4. Базовые шаги фитбол-аэробики и их связки. *March* (марш); *step-touch* (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево; *jumping jack* (прыжок ноги врозь — ноги вместе).

2.5. Комплексы упражнений. «Капельки», «Две подружки».

3. «Фитбол-атлетика» (общеукрепляющая направленность).

3.1. Упражнения, направленные на развитие силы. Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног (передняя поверхность бедра), рук и грудных мышц.

3.2. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Пружинные покачивания в положении сидя на мяче. Прыжки на месте: на двух, на одной ноге; ноги врозь — ноги вместе.

3.3. Комплексы упражнений фитбол-аэробики. «Ням-ням», «Мама-квочка».

4. «Фитбол-коррекция» (профилактико-корректирующая направленность).

4.1. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для создания представления и формирование правильной осанки. Комплексы ОРУ сидя на фитболе. Комплексы упражнений на укрепление мышц спины.

4.2. Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках и пятках с мячом в руках. Сидя на мяче: разведение, сведение носков, пяток и др.

4.3. Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики. Упражнения пальчиковой гимнастики, упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры) сидя на мяче.

4.4. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя на мяче. Встряхивающие движения. Элементы самомассажа.

4.5. Комплексы упражнений фитбол-аэробики. «Белоруска», «На болоте», «Волшебный цветок».

5. Фитбол-игра (креативно-игровая направленность).

5.1. Творческие и игровые задания. Упражнения типа задания в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу. Творческие задания: «Ай да я!», «Танец в образе».

5.2. Музыкально-подвижные игры. «Наши дети», «День и ночь», «Автомобили», «Зима и лето», «Воробей и орел», «Рука, нога, живот, спина», «Прятки», музыкально-подвижные игры по ритмике с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.

5.3. Эстафеты. Передача и перекаты мяча в шеренгах, колоннах. Бег с перекатами мяча двумя или одной рукой.

5.4. Сюжетные занятия. «Мой веселый звонкий мяч», «Звезда фитбола».

Второй год обучения (6—7 лет)

1.1. Строевые упражнения. Строевые приемы: «Становись!», «Разойдись!», повороты направо, налево при шаге на месте, переступанием. Походный шаг на месте и в движении. Построение в шеренгу, колонну, круг. Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны по ориентирам или выбранным водящим.

Передвижения по кругу, в обход (шагом и бегом) с различными видами фигурной маршировки, за педагогом. Размыкание на вытянутые руки вперед — в стороны.

По мере освоения все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове).

1.2. Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче и сидя на мяче ноги вместе, без предметов: основные движения рук, ног, туловища, комбинированные упражнения; прыжки, бег.

Общеразвивающие упражнения с фитболом: ОРУ с мячом в руках, перекаты, броски, ловля, отбивание мяча от пола индивидуально и в парах.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, с предметами: малыми мячами, мягкими игрушками, «гантелями» и др.

Прърюковые упражнения: прыжки на месте (на двух, на одной; ноги врозь — ноги вместе) и с продвижением (вперед-назад, вправо-влево).

1.3. Упражнения в равновесии. Равновесие в стойке на одной ноге с опорой коленом другой о мяч, руки в стороны. Равновесие в стойке на одной ноге, другая согнута вперед, мяч на голове. Равновесие в положении сидя на мяче.

1.4. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов. Суставная гимнастика. Статические и динамические упражнения на растягивание

1.5. Базовые упражнения фитбол-аэробики.

Основные исходные положения: сед на мяче, ноги вместе; лежа спиной на мяче; лежа животом на мяче; упор лежа бедрами на мяче; лежа боком на мяче; упор боком на мяче, упор стоя животом на мяче.

Пружинные движения: сидя на мяче (медленно и быстро).

Перекаты и переходы: из упора присев, руки на мяче, в упор лежа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа спиной на мяче.

1.6. Комплексы упражнений: «Часики», «Ку-ку», «Песня о разных языках», «Ладошка», «Фея моря».

2. «Фитбол-ритмика» (танцевально-ритмическая направленность).

2.1. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки, хлопки по мячу, притопы на каждый счет и через счет. Выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка.

2.2. Основы хореографии. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Стоя спиной к опоре: полуприседы; подъемы на носки; выставление ноги вперед на носок, в сторону на носок; поднимание согнутой и прямой ноги вперед, в сторону.

2.3. Танцевальные шаги. Сидя на мяче «гармошка», «ковырялочка», «шаг с притопом», «перекатный шаг».

2.4. Ритмические танцы. Танцы в парах и индивидуальные: «Автостоп в парах», «Большая стирка».

2.5. Базовые шаги фитбол-аэробики и их связки. *Knee up* (подъем колена); *lunge* (выпад); *y'of* (бег).

2.6. Комплексы упражнений: «Ладушки», «Спляшем, Ваня!»

3. «Фитбол-атлетика» (общеукрепляющая направленность).

3.1. Упражнения, направленные на развитие силы. Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног (передняя поверхность бедра), рук и грудных мышц.

3.2. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Прыжки на месте: на двух ногах, на одной ноге; ноги врозь — ноги вместе. Прыжки с продвижением вперед-назад, вправо-влево.

3.3. Комплексы упражнений фитбол-аэробики: «Бегемот», «Ква-ква», «Силачи».

4. «Фитбол-коррекция» (профилактико-корректирующая направленность).

4.1. Упражнения на формирование правильной осанки. Комплексы ОРУ стоя у опоры.

Упражнения с мячом на голове. Комплексы упражнений на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях (лежа на полу, сидя, с мячом в руках, с мячом в ногах).

4.2. Упражнения для профилактики плоскостопия. Сидя на мяче и сидя на полу (стопы на мяче): «гармошка», «елочка» и др.

4.3. Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики. Пальчиковая гимнастика: упражнения с речитативами сидя на мяче.

4.4. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. Посегментное расслабление. Поглаживание, растирание, похлопывание рук, ног, туловища (самомассаж). Дыхательные упражнения.

4.5. Комплексы упражнений фитбол-аэробики: «Цапля», «Марыся», «Кикимора», «Мотылек».

5. Фитбол-игра (креативно-игровая направленность).

5.1. Творческие и игровые задания. Упражнения типа задания в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу. Творческие задания: «Танец-загадка», «Танец в кругу».

5.2. Музыкально-подвижные игры: «Второй — лишний», «Припев — куплет», «Угадай мелодию», «Дырявая луна», «Пятнашки», «Дракон».

5.3. Эстафеты. Передача и броски мяча в шеренгах, колоннах. Бег с мячом в руках.

5.4. Сюжетные занятия: «В гости к морской фее», «Путешествие в Играй-город».

ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

Организация занятий складывается из подготовки к ним педагога и занимающихся, инвентаря и оборудования; своевременного начала и окончания занятия.

Подготовка педагога предусматривает: тщательное планирование занятий с учетом условий, в которых они будут проходить; составление плана-конспекта занятия; соответствующий внешний вид педагога, его настрой на занятие.

Подготовка занимающихся к занятию заключается в сообщении им темы, основных задач очередного занятия; в подготовке ими своего спортивного костюма в зависимости от условий, в которых будет проходить занятие. Спортивная форма занимающихся должна быть для них удобна, без кнопок, крючков, молний; спортивные брюки должны быть длинные, не широкие, обувь — на нескользкой подошве.

Подготовка зала, инвентаря и оборудования. Одним из обязательных условий проведения занятий по фитбол-аэробике является предварительная подготовка зала, и прежде всего — наличие коврового покрытия и музыкальной аппаратуры; специалист-инструктор удобно располагает инвентарь в зале или заранее готовит его; проверяет наличие и исправность фитболов; правильно размещает занимающихся в зале, обеспечивая безопасность выполнения упражнений.

Он осуществляет подбор мяча (при положении сидя на мяче угол между голенью и бедром у занимающихся должен составлять чуть больше 90°). В начале обучения рекомендуется использовать менее упруго накачанный мяч (для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения упражнениям).

Распределение и сбор мелкого инвентаря (платочки, погремушки, гимнастические палки, мячи, скакалки, гантели и др.), особенно на занятиях с детьми, могут осуществляться: 1) самим педагогом; 2) самостоятельно каждым занимающимся; 3) игровым и соревновательным способами. Эти способы используются в образовательных и воспитательных целях: 1) для образцовой демонстрации приемов раздачи и сбора предметов и обучения этим приемам занимающихся; 2) для развития быстроты и точности движений, распределения и переключения внимания, дисциплинированности, ответственности за качество исполнения поручения; 3) для воспитания чувства личной ответственности за свои действия; 4) для развития двигательных способностей, включения игровых моментов в занятие, повышения интереса к нему. Каждый из способов может выполняться по-разному: можно передвигаться к месту раздачи в колонне по одному и брать нужный предмет самостоятельно или из рук раздатчика, самостоятельно выходить из строя и брать нужный предмет или проводя эстафету и др.

Своевременность начала и окончания занятия в значительной мере определяет порядок, дисциплину, отношение занимающихся к занятию и его эффективность. Каково начало занятия, таковы его конец и эффективность.

Управление занимающимися складывается из умения пользоваться командами, распоряжениями, просьбой, личным примером для грамотной организации проведения занятий на фитболах.

При проведении занятий по фитбол-аэробике требуется хорошая организация, подразумевающая прежде всего четкие перестроения, строевые команды и передвижения занимающихся по залу во время занятий, переходы от одного вида деятельности к другой, раздачу и сбор инвентаря. В основном на

занятии используется фронтальный метод организации, при котором занимающиеся все одновременно с педагогом или в дальнейшем самостоятельно под музыкальное сопровождение выполняют комплексы упражнений или другие виды заданий. В занятии по фитбол-аэробике могут с успехом применяться групповой, круговой и индивидуальный методы. Игровой и соревновательный методы применяются в основном с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, что придает процессу занятий привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон, способствует у детей развитию мышления, воображения и творческих способностей.

Отличительной особенностью любых занятий по аэробике является поточный способ выполнения упражнений, характеризующийся непрерывным выполнением упражнений без остановки для показа и объяснения очередного движения. Однако в занятиях с дошкольниками применяются и другие способы проведения упражнений с показом и рассказом, особенно в занятиях на освоение нового материала.

Важное значение для хорошей организации занятий является умение педагога методически грамотно и четко подавать команды и использовать жесты.

Команда должна подаваться громко, отчетливо, чтобы все ее слышали и понимали смысл. В зависимости от возраста занимающихся, их пола, дисциплины и отношения к занятию, эмоционального настроения она может (должна) подаваться с различными эмоционально-смысловыми оттенками и степенью громкости.

Надо избегать однотипной подачи команд, не злоупотреблять ими, стараясь умело сочетать их с распоряжениями, просьбами, различного рода сигналами, образами, личным примером.

К способам управления занимающимися относятся также помощь, утешение, одобрение, поощрение, напоминание, совет, подбадривание, доверительное общение, убеждение, порицание. Во всех случаях нужен индивидуальный подход к занимающимся.

Место педагога перед занимающимися выбирает с таким расчетом, чтобы он мог видеть их всех, наблюдать за действиями каждого из них, чтобы они хорошо видели и слышали его и не мешали друг другу при выполнении упражнений.

Примерными критериями качества проведения занятий по фитбол-аэробике могут быть следующие.

1. Умелый творческий подход к подбору упражнений, методических приемов, к их планированию; успешность решения поставленных перед занятием задач.

2. Способность педагога давать систему знаний о вновь изучаемых упражнениях: о технике исполнения и требованиях, которые они предъявляют к занимающимся; о потенциальных возможностях упражнений для эффективного использования их при решении оздоровительных, образовательных, воспитательных задач, для развития способностей, необходимых в жизни занимающихся.

3. Соблюдение принципов физической культуры, оздоровительной тренировки и фитнеса.

4. Хорошо продуманная и практически осуществленная организация занятия, уверенное управление занимающимися, хорошая дисциплина, организованность, полноценное решение задач, положительный эмоциональный фон при проведении занятий.

Соблюдая все требования к проведению занятий по фитбол-аэробике, можно создать необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, а также способствовать укреплению здоровья занимающихся, развитию их физических способностей, профилактике различных заболеваний и повышению физической подготовленности.

СТРУКТУРА И ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИТБОЛ-АЭРОБИКЕ

Все занятия по фитбол-аэробике составляются согласно педагогическим принципам. По своему содержанию они должны соответствовать возрастным особенностям занимающихся, их физической подготовленности, уровню здоровья и физического развития, а также решать в единстве задачи оздоровления, обучения и воспитания.

Структура занятий по фитбол-аэробике соответствует современным требованиям построения и проведения оздоровительных занятий по физической культуре для разного контингента занимающихся.

Они должны отвечать интересам занимающихся, быть динамичными, познавательными, включать инновационные технологии обучения и разнообразные средства оздоровительных методик и фитнес-технологий. Все эти требования являются основными для проведения современных занятий фитбол-аэробикой.

Для того чтобы правильно понять все вопросы, связанные с проведением занятий по фитбол-аэробике, следует подробно рассмотреть его построение и структуру.

В настоящее время за основу построения занятия принято деление его на три части: *подготовительную, основную и заключительную*. Наличие этих частей и расположение их только в этой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования организма, определяющими его работоспособность, и логикой развертывания педагогического процесса в двигательной деятельности.

Данное деление не означает, что занятие теряет свою целостность, наоборот, каждая часть логически предшествует последующей. Переходы от одной части занятия к другой плавные, незаметные, в то же время каждая часть решает определенные частные задачи.

Продолжительность частей занятия может быть разная: подготовительная часть может составлять 15—20 % от общего времени занятия, основная — 75—80 %, а заключительная — 5—10 %. Распределение времени частей занятия зависит прежде всего от основных задач и типа занятия, а также от особенностей занимающихся и других факторов.

При построении занятия по фитбол-аэробике наиболее важным считается *определение цели*, которая реализуется путем *постановки конкретных задач*.

От постановки цели и задач зависит *выбор средств* для данного занятия, которое по своему содержанию должно быть построено методически грамотно, соответствовать определенному контингенту занимающихся, их возрасту, полу, физическому развитию, состоянию здоровья и физической подготовленности.

При выборе упражнений необходимо *определить последовательность выполнения*, количество и соразмерность их в частях занятия, чтобы наилучшим образом решать общие и частные задачи.

Все упражнения в частях занятия располагаются согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Так, в подготовительной части, для подготовки опорно-двигательного аппарата к работе в основной части, разные части тела включаются в работу последовательно, а их интенсивное выполнение чередуется с паузами отдыха или другими упражнениями.

В основной части занятия, например, упражнения силового характера и упражнения на выносливость сочетаются с упражнениями в расслаблении и растягивании, так как они должны оказывать разностороннее воздействие на занимающихся и содействовать решению основных задач занятий по фитбол-аэробике.

Решающим фактором в построении занятия является определение *взаимосвязанной последовательности действий педагога и занимающихся*. При решении каждой педагогической задачи, применении каждого упражнения определяются методы организации и методические приемы обучения, используемые в процессе проведения занятия.

Таким образом, в каждом занятии осуществляется *единство содержательного, методического и организационного компонентов*. Его нарушение приведет к снижению эффективности занятия и поставит под сомнение возможность решения поставленных педагогических задач.

Структура занятия и задачи его частей являются общими для разного контингента занимающихся. Однако содержание занятий для взрослых отличается от содержания занятий для детей. Рассмотрим задачи и средства, используемые на занятиях фитбол-аэробикой с дошкольниками.

Подготовительная часть занятия

В соответствии с общепринятым положением теории и методики физического воспитания, в подготовительной части занятий по фитбол-аэробике решаются определенные задачи.

Задачи подготовительной части занятий:

- начальная организация занимающихся, сосредоточение внимания и установка на выполнение основных задач занятия; подготовка центральной нервной системы (ЦНС), вегетативных функций организма и сенсорных систем занимающихся к работе в основной части занятия;
- разогревание мышц, связок, суставов и подготовка их к выполнению предстоящих упражнений;
- подготовка двигательного аппарата к действиям, требующим больших амплитуд движений, мышечных напряжений, быстроты, выносливости; создание благоприятного, положительного фона, обеспечивающего психологический и эмоциональный настрой на занятие, повышение восприимчивости к музыкальному сопровождению.

Для решения поставленных задач подбираются *средства*, соответствующие постепенному повышению нагрузки, связанной с переходом на более высокий уровень функционирования организма, так, чтобы перестройка его протекала без перегрузки. При этом равномерно увеличивается частота сердечных сокращений, повышается температура тела, постепенно учащается дыхание, усиливается приток крови к мышцам, мышцы и связки становятся эластичнее, увеличивается подвижность суставов.

В работу последовательно должны включаться вначале мелкие, а затем все более крупные группы

мышц, темп выполнения движений, их амплитуда -постепенно повышаться, а длительность выполнения каждого упражнения -увеличиваться.

К средствам подготовительной части занятия для детей относятся:

- строевые упражнения (построения, перестроения, фигурная маршировка,
- размыкания, повороты, ходьба, бег и др.);
- общеразвивающие упражнения (сидя на мяче без предметов и с предметами: ленточками, платочками, скакалками и т. д.); общеразвивающие упражнения с фитболом;
- упражнения на согласование движений с музыкой (ритмика);
- основы хореографии (позиции рук, ног и др.);
- танцевальные шаги;
- ритмические танцы;
- базовые шаги фитбол-аэробики и их связки;
- музыкально-подвижные игры на внимание, игры малой и средней интенсивности, эстафеты.

В подготовительной части следует применять музыкальное сопровождение для организации занимающихся, активизирующее внимание и способное настроить организм на ритм тренировочного процесса. Целенаправленно подбираемая педагогом музыка своими динамическими оттенками произвольно регулирует степень напряжения и расслабления работающих мышц, характер нарастания или ослабления мышечных усилий, плавность или порывистость выполняемых двигательных действий. Возникающая при этом гармония музыки и пластики тела доставляет эстетическое удовольствие, повышает интерес и удовлетворенность от выполняемой физической работы.

Основная часть занятия

В этой части занятия решаются основные педагогические задачи (образовательные, оздоровительные, воспитательные). Здесь происходят обучение новым упражнениям, связкам, танцам, комплексам упражнений фитбол-аэробики разной направленности, повторение и совершенствование пройденного материала, развитие двигательных способностей. На основную часть занятия приходится пик физической нагрузки.

Задачи основной части занятия:

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков, знаний о фитбол-аэробике и ее влиянии на организм занимающихся, о назначении изучаемых упражнений и технике их выполнения;
- обучение новым видам упражнений с фитболом (в руках, в ногах) и сидя на нем (строевым, общеразвивающим, танцевальным и другим упражнениям) с целью доведения их выполнения до уровня навыка;
- развитие двигательных способностей (силы, гибкости, ловкости, выносливости, координации движений, быстроты и др.), необходимых для физического развития;
- повышение функциональных возможностей организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем), физической подготовленности и работоспособности;
- достижение оптимального уровня частоты сердечных сокращений (ЧСС);
- повышение интереса к занятиям фитбол-аэробикой и получения удовлетворенности от них средствами активизации эмоционального состояния занимающихся, в том числе за счет использования музыкального сопровождения, выполнения танцевальных упражнений, игр, полос препятствий и др.;
- воспитание у обучаемых волевых качеств, активного и сознательного отношения к занятиям, чувства собственного достоинства, трудолюбия, а также доброжелательного отношения к окружающим, развития творческих способностей, культуры и эстетике движений и пр.

В основную часть занятий могут входить различные *упражнения фитбол-аэробики*. Для оптимальной физической нагрузки должны входить упражнения, требующие определенных волевых и силовых усилий, сложные по координации и технике выполнения, прыжковые, беговые упражнения и др. К ним относятся:

- базовые упражнения фитбол-аэробики (шаги, прыжки, связки);
- комплексы упражнений фитбол-аэробики различной направленности (силовой, танцевальной и др.);
- упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости и других способностей в различных и. п.; акробатические упражнения с фитболом, различные перемены исходных положений;
- упражнения на сохранение равновесия и развитие вестибулярного аппарата;
- эстафеты, музыкально-подвижные игры высокой интенсивности, полосы препятствий.

В основной части более логично подбирать музыкальный материал, прежде всего соответствующий по своему темпу и характеру звучания выполняемым упражнениям.

Музыкальный темп подбирается в зависимости от темпа работы, а ритмический рисунок соответствует динамике выполнения движений. Как правило, темп увеличивается в зависимости от режима работы: от 130—140 акцентов в минуту (аэробный) до 150—160 акцентов в минуту (анаэробный).

В основной части занятия музыка должна быть подобрана с четким ритмическим рисунком с учетом того, что сильные доли ассоциируются у занимающихся с нарастанием мышечного усилия и выдохом, а слабые — с ослаблением мышечного усилия и вдохом. Содержание музыкального сопровождения зависит от педагогических задач занятия, специфики изучаемого материала и особенностей двигательной деятельности занимающихся и их интересов.

Заключительная часть занятия

В этой части осуществляется завершение занятия, подводятся итоги, обеспечивается плавное, целенаправленное снижение физической и эмоциональной активности занимающихся, происходит восстановление сил.

Средства, входящие в заключительную часть занятия, должны быть разнообразны, доступны, просты, не требовать от занимающихся при их выполнении особого внимания и напряжения сил. Все упражнения должны выполняться в спокойном темпе и применяться в зависимости от задач, типа занятия (разучивания нового материала, закрепления и повторения пройденного и др.) и содержания его основной части.

Задачи заключительной части занятий:

- постепенное снижение физической, психологической и эмоциональной нагрузки. При этом должны быть обеспечены оптимальные условия для протекания восстановительных процессов в организме;
- подведение итогов занятия, установка на следующее и объяснение заданий для самостоятельной работы.

В зависимости от основных задач занятия подбираются те или иные средства.

К *средствам заключительной части занятия* относятся: успокаивающие упражнения; отвлекающие упражнения и упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния занимающихся.

К *успокаивающим упражнениям* относятся упражнения в расслаблении (посегментные расслабления, различные встряхивания, массирующие движения), приемы самомассажа, элементы релаксации, дыхательные упражнения и упражнения на растягивание различных групп мышц.

Упражнения на растягивания могут выполняться в динамическом и статическом режимах (стретчинг). Так как наибольшей популярностью среди специалистов пользуются упражнения стретчинга, то следует для обеспечения безопасности придерживаться определенных требований их выполнения, особенно применяя их с детьми дошкольного возраста.

Для правильного выполнения статических упражнений (стретчинга):

1. При положении сустава в крайне разогнутом, согнутом, отведенном, приведенном и других положениях следует не покачиваться, растягивать связки и мышцы только за счет статического давления, находясь в неподвижном состоянии.

2. При выполнении упражнения надо знать, какую конкретную группу мышц оно растягивает.

3. Выполняя упражнение, не следует пытаться скопировать движения более гибкого товарища. Все движения должны находиться в пределах индивидуального диапазона подвижности сустава. Вначале следует применять так называемый легкий стретчинг. Он отличается тем, что выполняется в «расслабленных стойках (и. п.)», не вызывающих скованности и неудобства в выполнении упражнения. Лишь после этого можно переходить к развивающим, более активным растягивающим упражнениям стретчинга.

4. В процессе выполнения упражнения дышать надо спокойно и ритмично. При этом дыхание состоит из спокойного вдоха (через нос) и чуть более длительного выдоха (через рот).

5. При появлении болевых ощущений в мышцах выполнение упражнения нужно прекратить.

6. Прежде чем включать упражнение в программу занятий, надо убедиться в правильности техники его выполнения и безопасности.

7. Не стоит выполнять несколько упражнений подряд на одинаковые группы мышц. Комплексы упражнений следует максимально разнообразить.

8. Удержание статической позы для дошкольников должно длиться от 8 до 30 секунд. Время должно увеличиваться постепенно.

Прежде чем применять в занятии упражнения по методике стретчинга, желательно провести тестирование на подвижность суставов. Результаты тестирования позволят сравнить индивидуальные показатели подвижности сустава с теми, которые считаются нормой. Это поможет объективно судить об эффективности занятий на растягивание, своевременно вносить в них требуемые коррективы.

Успокаивающие упражнения в основном используются после большой, интенсивной нагрузки в основной части занятия.

Отвлекающие упражнения включают упражнения типа игры на внимание, музыкальные и творческие задания. Здесь также могут использоваться упражнения на формирование и закрепление осанки, профилактики плоскостопия, упражнения пальчиковой гимнастики и креативной гимнастики. Позы йоги (асаны) и приемы психорегулирующей тренировки также можно использовать, но при условии, если педагог владеет данными методиками.

Эти упражнения используются в занятии, когда необходимо сосредоточиться, сконцентрировать внимание на своих внутренних ощущениях, они способствуют сосредоточению, переключению внимания, расслаблению и пр.

Упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния занимающихся, включают в занятия, где в основной части имеет место обучение новому материалу или проходит какая-то монотонная работа, например над развитием силовых способностей или многократным повторением комплекса упражнений.

К этой группе относятся несложные танцевальные упражнения, полюбившиеся занимающимся, ритмические танцы, различные упражнения, направленные на согласование движений с музыкой (с хлопками, притопами и др.), с речитативами, песней, а также упражнения типа задания, музыкальные, подвижные игры малой интенсивности и игры на внимание. Однако, применяя упражнения, повышающие эмоциональное состояние занимающихся, следует не забывать о главных задачах заключительной части занятия — снижении нагрузки и восстановлении сил.

Музыкальное сопровождение к проведению заключительной части занятия подбирается соответственно характеру выполняемых упражнений. В этой части занятия (заминке) применяются музыкальные произведения, способствующие отдыху, снятию утомления и восстановлению сил. Темп должен быть от 60 до 100 акцентов в минуту, звучание — негромкое, в пределах 60—70 Дб. Не следует заканчивать занятие произведениями, звучащими в нижнем регистре, желательно гармонизовать внутреннее состояние занимающихся, их энергетику музыкой, звучащей в среднем или верхнем регистрах. В основном используются успокаивающие, лирические мелодии, характеризующиеся медленным темпом, тихим и умеренным звучанием. Можно использовать записи естественных звуков природы: шума листвы, моря, пения птиц и т. п.

Типы занятий по фитбол-аэробике

Все физкультурно-оздоровительные занятия, имеющие образовательную направленность, делятся на следующие *типы*: вводные занятия; занятия разучивания нового материала; занятия повторения и совершенствования изученного; смешанные (комбинированные) занятия; итоговые (контрольные) занятия. Данные типы занятий используются в течение года для работы с детьми дошкольного возраста и имеют свои особенности.

На *вводных занятиях* происходит знакомство с группой, проводится инструктаж по технике безопасности, объясняются требования к занимающимся, проводится тестирование их двигательной подготовленности.

Для занятий *разучивания нового материала* характерна более длительная по времени подготовительная часть, в которой большое внимание уделяется как подготовительным, так и подводящим упражнениям, способствующим более последовательному разучиванию нового материала. В заключительной части такого занятия, как правило, используются упражнения для повышения эмоционального состояния занимающихся.

Занятия на *повторение и совершенствование изученного* в основном включают только хорошо изученный учебный материал или комплексы упражнений программного материала, проводимые поточным методом, без остановок на объяснение. Такие занятия дают хорошую аэробную нагрузку.

Большинство проводимых занятий по фитбол-аэробике относятся к *смешанному типу*. На этих занятиях происходит как разучивание нового учебного материала, так и повторение и совершенствование пройденного. В таких занятиях подготовительная часть наиболее короткая по времени, в основной части физическая нагрузка достигает максимального пика для данного контингента занимающихся, а заключительная часть состоит из упражнений на дыхание, расслабление и растягивания.

Контрольное (итоговое) занятие является показательным, определяющим достижения

занимающихся. В основном это или сюжетное (показательное) занятие, или подведение итогов развития определенных умений, навыков или уровня развития двигательных способностей занимающихся.

МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

Одна из главных методических особенностей занятий фитбол-аэробикой заключается в особой роли музыки при исполнении упражнений и обучении им. Музыкальное сопровождение на занятиях служит одним из основных моментов, с помощью которых значительно упрощается организационный процесс, повышается эмоциональное состояние занимающихся, проявляется больший интерес к выполнению упражнений, сохраняется высокая работоспособность на протяжении всего занятия.

Музыкальное произведение наряду с командой и показом является дополнительным раздражителем. Музыка, сочетающаяся с тем или иным движением, становится возбудителем этого движения и облегчает его выполнение.

В некоторых видах физкультурно-оздоровительной деятельности для снятия монотонности при многократно повторяемых движениях или удержании поз музыка используется как фон. В других видах (ритмическая гимнастика, степ-, слайд-аэробика, танцевальная аэробика, шейпинг, фитбол и т. д.) музыка используется как психолидер или лидер, т. е. задает ритм, темп, характер движений.

В процессе занятий с музыкальным сопровождением наряду с задачами общего физического развития, оздоровления решаются задачи эстетического воспитания. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает занимающимся закреплять мышечное чувство, а слуховым анализаторам — запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво. Овладевая новыми, все более сложными музыкальными движениями, занимающиеся стремятся соразмерять их во времени и пространстве, подчинять ритмическому рисунку, требованиям пластики и внешней выразительности. Умелое и выразительное выполнение движений под музыку приносит детям удовлетворение, радость.

Эффективность занятий фитбол-аэробикой в большой степени зависит от умения преподавателя проводить различные виды упражнений с музыкальным сопровождением, привлекать внимание занимающихся к точным, красивым, выразительным движениям. Это определяет необходимость соответствующей подготовки преподавателя и требует знания основ музыкальной грамоты.

Содержание музыки передается совокупностью средств музыкальной выразительности. К ним относятся: мелодия, темп, динамические оттенки, ритм, размер, структура музыкального произведения.

Мелодия является важнейшей основой музыкального сопровождения. В ней воплощаются различные образы и состояния. Разнообразие мелодии передается направлением мелодических рисунков, которые условно делятся на восходящий, нисходящий, волнообразный и ровный. При выполнении упражнений непременно учитывается направление мелодии.

Различные виды мелодического рисунка воспроизводятся движением рук (поднимая их на восходящую мелодию и опуская на нисходящую) или движением всего тела (например: на восходящую мелодию из упора присев встать на носки, руки вверх; на нисходящую мелодию — принять упор присев). На волнообразный мелодический рисунок следует переходить из высокого положения в низкое и обратно: поднимая и опуская руки, голову, туловище или все тело.

Кроме того, особого внимания требует характер исполнения музыкального произведения: слитно или отрывисто.

Слитное исполнение используется при выполнении плавных, широких, волнообразных движений; отрывистое — при выполнении резких, коротких движений. Правильно подобранная мелодия, грамотное ее слияние с выполняемыми упражнениями способствует лучшей усвояемости изучаемых упражнений и связи их с музыкой.

Темп — это скорость исполнения музыкального произведения. Он может быть медленным, умеренным и быстрым. *Медленный* темп применяется для сопровождения движений, выполняемых с большой амплитудой, для статических (силовых) упражнений и при обучении новым упражнениям. *Быстрый* темп нужен для движений, выполняемых с небольшой амплитудой: бег, поскоки и др. *Умеренный* темп используется для сопровождения большинства общеразвивающих, танцевальных, прикладных упражнений.

Для овладения движением под разный музыкальный темп (медленный, быстрый) обучаемые должны уметь его различать, а затем выполнять упражнение в соответствии с заданным темпом. Такими упражнениями могут быть: ходьба и бег в различном темпе, переход с шага на бег и обратно, общеразвивающие упражнения, чередование выполнения одного и того же упражнения на четыре, два или один счет, использование специальных музыкальных игр и танцевальных шагов под музыкальное сопровождение в различном темпе. Эти упражнения можно выполнять не только под музыку, но и под бубен, треугольник, палочки, хлопки.

Динамика в переводе с греческого означает «сила». Все, что касается силы, громкости звучания, относится к динамическим оттенкам музыки. Динамические оттенки музыкального сопровождения занятий включают в себя громкое и тихое звучание, постепенное усиление или ослабление силы звука, динамические акценты. Громкого звучания требуют все движения, выполняемые с большим мышечным напряжением. Под тихое звучание выполняются плавные, волнообразные движения, ходьба на носках и др. Постепенное усиление или уменьшение громкости звучания соответствует движениям, выполняемым с постепенным изменением мышечных напряжений.

Ритм — это организованная последовательность длительностей звуков. Они бывают различной длительности и обозначаются нотными знаками. За единицу измерения принята целая нота. Она длится четыре счета. Остальные ноты ее доли: половина, четверть, восьмая, шестнадцатая и т. д. В музыке очень редко встречается ритм, состоящий из звуков одинаковой длительности. Организованное сочетание длительностей звуков называется *ритмическим рисунком*. Его можно воспроизвести движениями (хлопками, притопами, шагами и др.).

Музыкальный размер — это метр, доля которого выражена определенной ритмической единицей. *Метр* — так принято называть чередование сильных и слабых долей через равные промежутки времени (через одну или две слабые доли).

Метр организует звуки во времени. Музыкальный размер обозначается в виде дроби. Цифра, стоящая в числителе дроби, указывает на количество долей в каждом метре (такте). Знаменатель дроби обозначает длительность этих долей, т. е. ритм. Для занятий гимнастикой наиболее удобны музыкальные размеры $2/4$, $3/4$, $4/4$. При выполнении общеразвивающих упражнений подсчет ведется только по сильным долям, а при марше и танцевальных шагах — по сильным и слабым. Например, $2/4$ — две доли (сильная и слабая), $3/4$ — три доли (сильная и две слабые), $4/4$ — четыре доли (первая и третья — сильные, вторая и четвертая — слабые). Полька, галоп относятся к музыкальному размеру $2/4$, вальс, мазурка — $3/4$, марши — $4/4$. Размеры $4/4$ и $6/8$ называются сложными, так как в них кроме метрического акцента есть еще одна сильная доля.

С целью закрепления восприятия музыкального размера выделяют сильные (акцентированные) и слабые (неакцентированные) доли такта. Это делается посредством хлопков, притопов, акцентированной ходьбы, сочетания хлопков с ходьбой. Так, при музыкальном размере $4/4$ (марш) можно выполнить хлопки под 1 и 3 счет, то же под 2 и 4 счет, то же в ходьбе на месте и в движении. Вместо хлопков можно сделать удары ногой (притоп) или под 1 счет — хлопок, под 3 счет — удар ногой и другие сочетания движений. Упражнение можно усложнить различными движениями головой, руками, ногами и туловищем.

Структура музыкального произведения представляет собой единое целое и в то же самое время подразделяется на связанные между собой части: период, предложения, фразы и такты. Период — это наиболее крупная часть музыкального произведения, имеющая устойчивую концовку. С окончанием периода в движении делается остановка, а в массовых выступлениях производится перестроение или смена движения. Период чаще всего состоит из двух предложений, первое из них является незавершенным, второе — завершенным. Музыкальные предложения делятся на фразы, а фразы — на такты. Чаще всего фраза состоит из четырех тактов. Музыкальные фразы из пяти или шести тактов неудобны для сопровождения упражнений, так как завершение движения не совпадает с окончанием музыкальной фразы. Применять их не рекомендуется. Движения, как правило, составляются на 4 счета и повторяются 2, 4, 8 и т. д. раз.

Для педагога важно правильно подавать команды соответственно построению музыкального произведения. Все команды подаются в зависимости от того, как построен музыкальный период. Если период состоит из четырех музыкальных фраз, исполнительную часть команды нужно давать на четные фразы, причем лучше не на 2-ю, а на 4-ю (когда музыкальная мысль закончена). При подборе музыкального произведения учитываются возраст и подготовленность занимающихся. Для детей рекомендуются музыкальные произведения с простой мелодией и четким ритмом, а для взрослого контингента занимающихся — произведения с более богатой мелодией и сложным ритмом.

Содержание музыкальных произведений может быть самым разнообразным: веселым, лирическим, торжественным, героическим и т. д. Для сопровождения упражнений музыка скорбного, меланхолического, упаднического характера не рекомендуется, так как отрицательно влияет на эмоциональное состояние занимающихся. Не рекомендуется использовать также большие по объему и сложные по содержанию произведения.

Наиболее распространенными музыкальными произведениями на занятиях у детей являются песни и танцевальные мелодии. Они должны быть разнообразны. Длительное применение одних и тех же музыкальных произведений на протяжении многих занятий снижает внимание и интерес к занятиям. Кроме того, необходимо, чтобы музыкальное сопровождение нравилось большинству занимающихся и соответствовало их музыкальным вкусам.

Следует подчеркнуть, что при выборе музыки для проведения занятий фитбол-аэробикой необходимо соблюдать следующие общие *требования к подбору музыкального сопровождения*.

1. *Соответствие возрастным психофизиологическим особенностям* занимающихся. Содержание текста музыкального произведения, его образа, характера, продолжительности звучания, формы, средств музыкальной выразительности и пр. должно быть понятно, доступно восприятию конкретного контингента занимающихся.

2. *Соответствие направлению и задачам занятия и его частей*. В зависимости от целевой установки занятия по фитбол-аэробике, от подбора средств (игра, массаж, асаны йоги и др.) применяется музыка соответствующего типа — звуколидер, психолидер или фон, а темп и характер избранного произведения должны соответствовать той нагрузке, которая характерна для *данной направленности* занятия или его части, и способствовать решению поставленных задач.

3. *Музыка, применяемая для комплексов фитбол-аэробики должна отражать такие музыкальные параметры, как:*

дансатность (танцевальность) предполагает темпо-ритмовые особенности, форму произведения и манеру исполнения, характерные для музыкального жанра — танца и определяющих его стилей. Именно это позволяет идентифицировать то или иное музыкальное произведение как вальс, танго, хип-хоп, блюз и т. д.;

интонационно-ритмическая ясность подразумевает хорошо определяемую на слух мелодическую линию с четким ритмом. Это дает возможность максимально эффективно выполнять двигательные действия без дополнительных усилий по попаданию в музыку;

- *метрическая однородность* понимается как единый размер на протяжении всего музыкального произведения или его части (предложения, фразы, периода). Выполнение этого требования позволяет равномерно распределять движения во времени и не отвлекать внимание занимающихся быстрой сменой ритмического рисунка и, соответственно, движения;
- *квадратность*, т. е. наличие определенного количества счетов (8, 16, 32, 64 и т. д.), является частым требованием, что вызвано особенностями составления блоков в композицию. Однако она не во всех случаях целесообразна. Так, например, в комплексах, где используется структурный метод составления композиций, в подготовке соревновательных или других композиций не стоит ограничивать выбор музыкального произведения из-за параметра квадратности. Дополнительные счета (в теории музыки так называемый период расширенного строения) могут быть заполнены дополнительными движениями (от хлопков, прыжков или потягиваний (в зависимости от характера произведения) до сложнокоординационных сочетаний движений рук и ног).

Выбирать музыкальное сопровождение необходимо с учетом его воздействия на организм и психику человека, но не менее важно учитывать и саму специфику занятий фитбол-аэробикой, особенно у детей. Структура любого занятия имеет три части — подготовительную, основную и заключительную, каждая из которых решает свои задачи и включает определенный подбор средств. В зависимости от того, в какой части занятия используется музыкальное сопровождение, должен осуществляться и соответствующий его подбор. При этом необходимо учитывать следующие *методические рекомендации*.

Для занятий на фитболах с детьми следует подбирать музыку простую по форме и содержанию, жизнерадостную, бодрую и образную, чтобы комплекс ее выразительных средств соответствовал содержанию упражнения и помогал его выполнению. Лучше всего использовать танцевальные и песенные музыкальные произведения.

Для музыкального сопровождения строевых упражнений больше всего подходят марши. Для беговых упражнений — быстрые музыкальные произведения, имеющие размер 2/4 (быстрые галопы, быстрые польки, современные мелодии в быстром темпе и т. д.). Для простых ритмических танцев, музыкальных игр, упражнений на внимание используется ритмичная, легко запоминающаяся, бодрая музыка танцевального характера.

Музыка для общеразвивающих упражнений подбирается в соответствии с их характером. Например, к упражнениям на растягивание — плавная, спокойная, к силовым упражнениям — в среднем темпе, с четкими акцентами, к махам — резкая, энергичная и т. д.

Если упражнение носит комбинированный характер и сочетает резкие и плавные движение, то и музыка подбирается контрастная.

При выборе произведения следует обращать внимание на *продолжительность* его звучания в соответствии с контингентом занимающихся (так, например, для младших дошкольников продолжительность звучания одной песни не должна превышать 1,5—2 минут, для старших дошкольников и младших школьников — 4—5 минут).

В занятиях следует в основном использовать произведения малой формы, сравнительно простые по схеме построения, так как произведения большой формы — многочастные, со сложным

построением — сложно сочетать с движениями. При этом они более продолжительны, чем длительность упражнения в необходимой дозировке для оптимальной физической нагрузки ребенка. Соответственно, длительное выполнение под такую музыку одного физического упражнения (или комплекса упражнений) приведет к неизбежной перегрузке организма. Большое же количество разнообразных упражнений, их многократная смена на протяжении одного и того же музыкального сочинения будет приводить к перегрузке психики, связанной с необходимостью запомнить большое число упражнений под одну и ту же музыку и, как следствие, — к потере интереса к занятию.

В зависимости от задач занятия музыка может звучать в нем больше или меньше (например, в занятии разучивания нового материала музыкальное сопровождение может использоваться менее интенсивно, чем в занятии закрепления и совершенствования).

Смысловое и образное содержание текста песни должно соответствовать контингенту занимающихся и отвечать их интересам, но при этом соответствовать принципу доступности и эстетической целесообразности, а также характеру выполняемых двигательных действий (особенно важна простота и доступность содержания текста песни для дошкольников и младших школьников, в то время как для подростков нежелательны песни заведомо «детского» содержания; не всегда оправдано использование в занятиях с пожилыми людьми современных хитов с молодежным сленгом; недопустимо звучание на занятиях песен с ненормативной лексикой, даже если они популярны у определенной части занимающихся).

Само звучание музыкальных произведений, используемых в занятии, должно соответствовать художественно-эстетическим требованиям. Недопустимо применение некачественных, хриплых, затертых звукозаписей. Не всегда желательно использование купюр, так как нарушается авторский замысел. В том случае, если все же возникла необходимость прервать звучание музыки (например, в песне очень длинное, затянутое вступление или окончание), необходимо сделать это, не нарушая целостность композиции, с четким и логичным началом и окончанием музыки.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ БАЗОВЫХ ШАГОВ ФИТБОЛ-АЭРОБИКИ И МЕТОДЫ КОНСТРУИРОВАНИЯ СВЯЗОК

Основной структурной единицей в аэробике является элемент «шаг» или «базовый шаг». Элемент — это наименьшее вполне законченное двигательное действие, имеющее определенную структуру: начало, основное действие и окончание. Под термином «шаг» в аэробике, по мнению В. А. Ростовской и М. О. Ступкиной (2003), понимается набор последовательных действий, выполняемых на определенное количество счетов. Каждый шаг начинается, естественно, с ноги, которая именуется ведущей. Если при выполнении полного «шага» (на определенное количество счетов) ведущая нога меняется, то аэробному шагу присваивается статус «со сменой ноги».

Базовые шаги начинают разучивать при фиксированном положении рук, или руки двигаются как при ходьбе. При усложнении движений руками возникает прессорный эффект, т. е. при подъеме рук выше уровня плеч возрастает интенсивность обратного кровотока от рук к сердцу, вследствие чего увеличивается частота сердечных сокращений без заметного повышения энергопотери при выполнении движений.

При выполнении базовых шагов аэробики на занятиях фитбол-аэробикой особых требований по технике их исполнения не существует, если фитбол находится в руках или упражнения выполняются в положении стоя за мячом (вокруг мяча).

Однако если занимающиеся сидят на фитболе, то существует некоторая специфика выполнения базовых шагов аэробики. Прежде всего это *требования к правильной осанке (исходному положению) занимающихся*, от которого во многом зависит правильная техника базовых шагов.

Исходное положение — сид на мяче, угол сгибания между бедрами и голенью чуть больше 90 градусов, стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу, колени согнуты в направлении носков, руки опущены вниз, пальцы рук касаются мяча. Туловище слегка наклонено вперед, грудь поднята, плечи на одной высоте, лопатки сведены к позвоночнику, мышцы живота немного напряжены и направляют таз чуть вперед (без прогиба в пояснице). Голова держится прямо и составляет с туловищем одну линию.

При проведении занятий различными видами аэробики специалисты по фитнесу используют определенные названия для каждого конкретного шага (термины). Поскольку термины приняты международным физкультурным сообществом и заимствованы из зарубежных источников, то их названия используются специалистами на английском языке. Сегодня существует 7 основных (базовых) шагов, которые используются специалистами во всех видах оздоровительной и спортивной аэробики. В занятиях по фитбол-аэробике они также используются, но существуют еще альтернативные (дополнительные) и модификационные шаги оздоровительных видов аэробики, многие из которых можно адаптировать к специфике проведения упражнений сидя на фитболе.

Основные методы составления связок шагов фитбол-аэробики

Для поддержания интереса к занятиям фитбол-аэробикой педагогу необходимо соблюдать определенную стратегию обучения и усложнения программ в соответствии с двигательным опытом, подготовленностью и возрастом занимающихся. При проведении занятий фитбол-аэробикой широко используются специфичные методы и методические приемы, которые широко известны в теории и методике занятий по аэробике. К ним относятся методы: «Линейная прогрессия», «От головы к хвосту», «Зигзаг», «Сложение связок», «Деление связок, блоков», «Добавление шагов», «Замена шагов». Рассмотрим основные из них.

Метод «Линейная прогрессия»

Для начинающих специалистов рекомендуется способ конструирования связок в занятии по принципу линейной прогрессии. Этот метод применяется в занятиях с занимающимися начального уровня.

Структурный элемент — «шаг». Шаги в занятии начального уровня не соединяются в комбинации, и нет возвращения к первоначальному шагу. Таким образом, линейная прогрессия — это неоднократное повторение одного «шага», затем возможно добавление движений руками и далее переход к другому шагу.

Например, шаг (*V-step*) А. Он выполняется на 16 счетов без движений руками с правой ноги. Смена ноги по определенным правилам: 16 счетов — с левой ноги. Далее по 8 счетов, потом снова выполняется 16 счетов шага А с правой ноги, но с добавлением движений руками АР и т. д. Если занимающийся не успевает выполнить движения под музыкальное сопровождение или делает это не совсем технично, то рекомендуется повторить еще 16 или 32 счетов и только после этого переходить к изучению следующего шага. Далее по этой схеме выполняется другой шаг и т. д.

К первоначальному шагу уже не возвращаемся. Данный метод не обременяет занимающихся необходимостью запоминать движения — их просто повторяют за инструктором неоднократное количество раз, тем самым совершенствуя технику исполнения. Для того чтобы было не скучно повторять одно и то же движение, педагогом применяются следующие методические приемы: голосовые возгласы, хлопки, изменяется направление движения, меняются положения рук и т. д.

Метод «От головы к хвосту»

Построение связок методом «От головы к хвосту» происходит следующим образом: разучивается базовый шаг А (например, *step-touch*, методом линейной прогрессии). Схема: 8×4 — *step touch*, смена ноги 4 счета = 16; то же с другой ноги. По этой же схеме добавить движения руками (всего получилось 32 счета).

Затем разучивается следующий шаг Б (например, *V-step*), который выполняется по той же схеме: 8×4 — *V-step*, смена ноги 4 счета = 16; то же с другой ноги. По этой же схеме добавить движения руками (всего получилось 32 счета). После этого два разученных базовых шага подряд выполняются с одной ноги (8 счетов и 8 счетов = 16). Получается связка на 16 счетов, и ее можно повторить 2, 4, 6, 8 и т. д. раз: 1—8 — шаг А и 1—8 — шаг Б, получилось А+Б.

Далее разучивается третий шаг В (например, *knee-up*). Количество повторений 8×4 . Добавляем третий шаг В к последнему разученному базовому шагу Б. Получается связка также на 16 счетов, которую выполняют 2 раза подряд. 1—8 — шаг Б и 1—8 — шаг В, получилось БВ

Выполняется четвертый шаг Г (например, *basic step*). Количество повторений 8×4 . Третий разученный шаг связываем с последним разученным, и получается связка на 16 счетов, выполняется 2 раза (ВГ).

При применении данного метода тренируется двигательная память, развивается мышление, совершенствуется техника движений. Этот метод рекомендуется использовать в занятиях с начинающими, а также применять в работе начинающим специалистам.

Метод блоков

Блок — структурный элемент, комбинация или композиция на 32 счета. Блок — связки «шагов», выполняемые в определенном порядке на одну музыкальную фразу на 8 счетов, а 4 связки создадут блок — 32 счета.

Блок можно выполнять со сменой ноги или нет. Желательно, чтобы нога менялась, так как нагрузка должна быть равномерной на все части тела и все мышцы. Шаги объединяются в связки, связки — в блоки, блоки — в комбинации.

Блочным методом конструируются программы по классической аэробике, степ-аэробике,

фитбол-аэробике, иногда программы танцевальных и других видов уроков.

Построение блока происходит следующим образом.

1. Выполняется первый шаг А (например, *step-touch*). Количество повторений $8 \times 4 = 32$.
2. Затем разучивается следующий шаг Б (например, *V-step*). Количество повторений $8 \times 4 = 32$. Методом деления объединяем эти два шага в связку: 2 step-touch и $1 \text{ V-step} = 8$ счетов.
3. После этого разученные шаги соединяются в связку и повторяются. Получается 1 связка на 8 счетов, и ее повторяют 2, 4, 8 и т. д. количество раз до окончания темы в музыке.
4. По такой же схеме разучивается следующая связка из шагов В (*basic step*) + Г (*lunge*). Разученные связки складываются, и образуется блок из двух связок в строгой последовательности

3. Материально-техническое обеспечение Программы

Оборудование и спортивный инвентарь:

- мячи для занятий фитбол-аэробикой (диаметр ~ 45,55 см);
- ковровое покрытие;
- дополнительный инвентарь для общей физической подготовки: платки, погремушки, ленточки, малые, массажные и теннисные мячи, гимнастические палки, гантели, амортизаторы резиновые различной жесткости, массажные коврики;
- аудио- и видеоаппаратура;
- аудио- и видеозаписи.

Оборудование для контроля и оценки действий:

- комплект для занятий гимнастикой (маты);
- комплект для тестирования: секундомер, измерительная лента, кубики, гимнастические маты.

Вспомогательное оборудование:

- оборудование для мест хранения фитболов и спортивного инвентаря;
- тренажеры и устройства для воспитания и развития двигательных способностей: нудлы, модули, физиороллы.

Учебно-методический материал для кабинета физической культуры: научно-методическая литература;

- документы планирования учебного процесса (программа, годовой план, поурочное планирование);
- видеозаписи.

Литература

1. Анисимова Т. Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки. Коррекция плоскостопия у дошкольников. – В.: Издательство «Учитель», 2014г.
2. Бережнова О., В. Бойко В. В. Парциальная программа физического развития для детей 3-7 лет «Малыши - крепыши» - М.: Издательский дом «Цветной мир», 2016г.
3. Волошина Л. Н., Исаенко Ю. М., Курилова Т. В. Игровые физкультурные занятия в разновозрастной группе. – В.: Издательство «Учитель», 2014г.
4. Волошина Л. Н., Курилова Т. В. Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет. – М.: Издательский центр «Вентана-Граф», 2015г.
5. Горбатенко О. Ф., Кардаильская Т. А., Попова Г. П. Физкультурнооздоровительная работа в дошкольной организации. – В.: Издательство «Учитель», 2014г.
6. Зуева Т. Л. Коррекционно-речевое направление в физкультурнооздоровительной работе с дошкольниками – М.: ООО «Центр педагогического образования», 2008г.
7. Киндалова Т. И., Семкова О. А., Уварова О. В. Занимаемся, празднуем, играем. – В.: Издательство «Учитель», 2014г.
8. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников 5-7 лет – М.: Издательство «Мозаика-синтез», 2010г.
9. Сайкина Е. Г., Кузьмина С. В. Парциальная программа Фитбол-аэробика для дошкольника «Танцы на мячах». – Спбю: «Детство пресс», 2016г.
10. Соломенникова Н. М., Машина Т. Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – В.: Издательство «Учитель», 2014г.
11. Токарева Т. Э. Технология физического развития. – М.: «ТЦ Сфера», 2016 г.