

## Содержание

Введение.....	3
<b>1. Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа дошкольного образования «Оздоровительная аэробика»: структура, содержание, технология разработки.....</b>	<b>5</b>
1.1. Пояснительная записка.....	5
1.2. Основные характеристики программы.....	13
<b>2. Содержание программы по оздоровительной аэробике.....</b>	<b>15</b>
<b>3. Организация и проведение занятий по оздоровительной аэробике.....</b>	<b>20</b>
3.1. Структура занятия по оздоровительной аэробике.....	20
3.2. Основные методы проведения занятий аэробики.....	27
3.3. Основные методические рекомендации для занятий аэробикой.....	32
3.4. Методические рекомендации при разучивании новых движений.....	33
3.5. Организация доступных и интересных тренировочных занятий.....	34
3.6. Взаимодействие с родителями.....	35
<b>4. Планирование программы по оздоровительной аэробике.....</b>	<b>37</b>
4.1. Учебно-тематическое планирование.....	37
4.2. Учебно-практический материал.....	38
4.3. Перспективное планирование по оздоровительной аэробике.....	42
4.4. Планирование работы с родителями.....	73
<b>5. Материально-техническое обеспечение программы.....</b>	<b>74</b>
<b>6. Мониторинг.....</b>	<b>75</b>
<b>7. Ожидаемые результаты определения результативности освоения программы.....</b>	<b>76</b>
<b>Приложения</b>	
<i>Приложение 1. Перечень упражнений, рекомендуемых для использования на занятиях по оздоровительной аэробике.....</i>	<i>81</i>
<i>Приложение 2. Упражнения классической аэробики.....</i>	<i>85</i>
<i>Приложение 3. Упражнения танцевальной аэробики.....</i>	<i>86</i>
<i>Приложение 4. Комбинации основных базовых танцевальных шагов аэробики.....</i>	<i>87</i>
<i>Приложение 5. Комплексы упражнений для занятий аэробикой.....</i>	<i>89</i>
<i>Приложение 6. Упражнения на мячах-фитболах.....</i>	<i>95</i>
<i>Приложение 7. Упражнения игрового стретчинга.....</i>	<i>98</i>
<i>Приложение 8. Игроразминка.....</i>	<i>108</i>
<i>Приложение 9. Игры.....</i>	<i>111</i>

<i>Приложение 10. Дыхательная гимнастика</i> .....	119
<i>Приложение 11. Карточка дыхательной гимнастики</i> .....	124
<i>Приложение 12. Упражнения на расслабление</i> .....	128
<i>Приложение 13. Массаж и самомассаж</i> .....	132
<i>Приложение 14. Фитбол-тренировка</i> .....	133
<i>Приложение 15. Занятие «Веселая ритмика»</i> .....	138
<i>Приложение 16. Открытое занятие «Летнее путешествие»</i> .....	140
<i>Приложение 17. Открытое занятие «Вместе весело шагать»</i> .....	144
<b>Список литературы</b> .....	148

*Уважаемые коллеги - педагоги, родители, мы рады, если предложенные разработки заинтересовали Вас, если они помогут Вам сделать занятия с малышами более насыщенным и непринуждёнными, если дети будут расти здоровыми и крепкими.*