**АЭРОБИКА В ДЕТСКОМ САДУ**

**Первый год обучения.**

**Строевые упражнения.**

**Цель:** Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

**Виды упражнений:**

**-** Построение в шеренгу и в колонну по команде;

- Повороты переступанием;

- Передвижение в сцеплении.

- Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом;

- Построение из одной шеренги в несколько;

- Построение в шахматном порядке;

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

- Построение врассыпную, бег врассыпную;

- Построение в две шеренги напротив друг друга

- Перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира.

**Игроритмика.**

**Цель:** Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.

**Виды упражнений:**

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

- Ходьба сидя на стуле;

- Акцентрированная ходьба;

- Акцентрированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;

- Увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру;

- Поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.

- Ходьба в полуприседе;

- Хлопки руками под музыку;

- Движения руками в различном темпе.

- Выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;

- Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом

- Удары ногой на каждый счёт и через счёт

- Шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать)

**Танцевальные шаги.**

**Цель:** Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.

**Виды упражнений:**

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

- Пружинистые полуприседы;

- Приставной шаг в сторону;

- Шаг с небольшим подскоком;

- Комбинации из танцевальных шагов;

- Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком;

- Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360градусов на шагах;

- Приставной и скрестный шаг в сторону;

- Попеременный шаг.

**Акробатические упражнения.**

**Цель:**  Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.

**Виды упражнений;**

- Группировки; - Кувырки;

- «Петушок»; - «Ласточка»;

- «Шпагат»; - «Берёзка»;

- «Мостик»; - «Ракета»;

- «Верблюд»; - «Кольцо».

- «Стрела»; - «Самолёт»

**Гимнастические этюды.**

**Цель:** Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.

**Комплексы:**

**-** «Кик» - ритмический танец;

- «Часики» - ритмический танец;

- Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений;

- «Облака» - аэробическая композиция.

**Самомассаж.**

**Цель:**  Формировать у детей сознательное стремление к здоровью. Развивать навык собственного оздоровления.

**Задание:**

**-** Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

**Дыхательные упражнения.**

**Цель:** Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

**Упражнения:**

- «Волны шипят»

- «Насос»

- «Ныряние»

- «Подуем»

- Упражнение на осанку в седе «по-турецки»

- «Шарик красный надуваем»

- «Плаваем»

- Дыхательные упражнения с подниманием рук вверх:

Вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

**Релаксация.**

**Цель:** Учить детей правильно расслабляться.

**Упражнения:**

- «Спокойный сон»

- «Мы лежим на мягкой травке»

- «Море волнуется»

- «Дует ветерок»

- «Тишина»

**Второй год обучения.**

**Строевые упражнения.**

**Цель:** Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

**Виды упражнений:**

- Построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках;

- Перестроение в круг;

- Перестроение в шеренгу и колонну;

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

- Построение в круг;

- Построение в шеренгу, сцеплением за руки;

- Построение врассыпную;

**Игроритмика.**

**Цель:** Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.

**Виды упражнений:**

- Хлопки по счёту;

- Притопы на каждый счёт;

- Притопы с хлопками поочерёдно;

- Поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное

сопровождение;

- Хлопки в ладоши;

- Произвольные упражнения на воспроизведение музыки;

- Выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в

сцеплении вверх, вниз);

- Шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу;

- Приседания с движениями рук;

- Подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно;

- Плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз;

- Плавные движения рук поочерёдно вверх, вниз**.**

**Танцевальные шаги.**

**Цель:** Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.

**Виды упражнений:**

- Прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами;

- Шаг галопа вперёд и в сторону;

- Шаг с подскоком;

- Попеременный шаг;

- Шаг с притопом.

- Композиция из изученных ранее шагов.

**Акробатические упражнения.**

**Цель:**  Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.

**Виды упражнений;**

- Группировки; - Кувырки;

- «Петушок»; - «Ласточка»;

- «Шпагат»; - «Берёзка»;

- «Мостик»; - «Ракета»;

- «Верблюд»; - «Кольцо»;

- «Стрела»; - «Самолёт».

**Гимнастические этюды.**

**Цель:** Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.

**Комплексы:**

**-** «Француа» - ритмический танец;

- «Вару-вару» - гимнастический этюд;

- «Спенк» - ритмический танец;

- Акробатическая композиция с обручами.

**Самомассаж.**

**Цель:**  Формировать у детей сознательное стремление к здоровью. Развивать навык собственного оздоровления.

**Задание:**

**-** Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

**Дыхательные упражнения.**

**Цель:** Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

**Упражнения:**

- «Волны шипят»

- «Насос»

- «Ныряние»

- «Подуем»

- Упражнение на осанку в седле «по-турецки»

- «Шарик красный надуваем»

- «Плаваем»

- Дыхательные упражнения с подниманием рук вверх:

Вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

**Релаксация.**

**Цель:** Учить детей правильно расслабляться.

**Упражнения:**

- «Спокойный сон»

- «Мы лежим на мягкой травке»

- «Море волнуется»

- «Дует ветерок»