

Кружковая работа
Физкультурно-спортивной направленности
«Веселая аэробика»
Возраст 5-7 лет

Осипова Т.Ю.






Цель кружка:

Выявить творческий потенциал детей и развивать их двигательные способности, содействовать всестороннему развитию личности дошкольника через развитие его творческих способностей, «открытие для себя», определить значимость кружковой работы в развитии креативных (творческих) способностей детей.



Основные задачи:

- развивать познавательную активность, воображения;
- формирование навыков самовыражения через движение посредством музыки;
- развивать физические качества – гибкость, силу, выносливость, координационных способностей;
- формировать пластичность, грациозность у девочек, мужественность у мальчиков;
- развивать чувство ритма, внимания, умение согласовывать движения с музыкой, предметную ловкость;




Содержание кружковой работы

- Ритмическая гимнастика.**

Является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся. Позволяет свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.




The background is a light blue gradient. In the top left corner, there is a large, stylized yellow sun with a spiral center. In the top right, two dark birds are flying. The left and right sides of the image are decorated with green and yellow floral and scrollwork patterns.

• **Пилатес** – это гибкость, стройность, грациозность и пластичность.


Упражнения общеразвивающего характера выполняются в статических положениях с удержанием принятой позы, что даёт возможность развивать мышечную силу.





• **Игровой самомассаж** является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.





Восточная гимнастика мягко тренирует весь организм, повышает его выносливость.

Ею можно заниматься при любой физической подготовке. С помощью переходных расслабляющих поз, дети смогут регулировать нагрузки. При удержании позы происходит перераспределение крови, за счёт чего к определённым органам поступает больше кислорода. Йога позволяет эффективно укрепить мышцы, суставы, сделать тело более гибким и подвижным.



Итоги работы кружка «веселая аэробика» за 2016 -2017г.
Показатели и индикаторы успешности развития детей

| критерии | сентябрь | май |
|--|----------|-----|
| Ребенок правильно выполняет все виды основных движений | 60% | 90% |
| Умеет выполнять комплексы упражнений в определённом порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением. | 45% | 80% |
| Выполняет упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. | 65% | 90% |

| | | |
|--|------------|------------|
| Сохраняет правильную осанку. | 65% | 90% |
| Активно участвует в играх | 70% | 100% |
| Проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрирует красоту, грациозность, выразительность движений. | 35% | 75% |
| Знает основные базовые шаги. | 40% | 75% |

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 занятий оздоровительной аэробикой состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

