**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**ПО КРУЖКОВОЙ РАБОТЕ**

**«ВЕСЕЛАЯ АЭРОБИКА»**

Составила инструктор по ФИЗО

Осьминкина С.В.

**Пояснительная записка**

В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных новорожденных детей. Кроме того мышечная нагрузка у детей уменьшается в силу объективных причин, так как практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулок, а некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием детей (компьютерными играми, посещение различных кружков). Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей. Большая нагрузка в плане физического развития ложиться на физкультурные занятия. Но не смотря на это физкультурных занятий порой недостаточно чтобы глубоко и всесторонне развить физические качества детей. Поэтому было решено создать кружок физического развития «Веселая аэробика». Для организации и проведения работы было взято за основу пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре «Занимательная физкультура в детском саду для детей 3 - 5 лет» автора Утробиной К.К. и некоторые методики Железновой Е. Занятия содержат увлекательные подвижные игры, игры под музыку, игровые упражнения. Все это помогает детям легко и увлеченно осваивать упражнения направленные на развитие гибкости, ловкости, силы и грации.

Отличительными чертами выбранной методики является то, что здесь неотъемлемыми элементами являются ежемесячные физкультурные развлечения, которые состоят из ритмичных танцев игровых упражнений и игр состязательного характера, помогающих детям закрепить основные движения и повысить двигательную активность.

Настоящая методика не исключает соединения положительных качеств и вновь разработанных форм проведения занятий с дошкольниками. Вместе с тем ее отличают:

- обучение и закрепление основных видов движений во всех частях занятий: в разминке, комплексах ОРУ, в основных видах движений, в игровых упражнениях «Веселый тренинг», в подвижных играх, на ежемесячных физкультурных развлечениях;

- исключение из структуры занятий не интересных для ребенка строевых упражнений позволило дополнить занятия упражнениями точечного массажа и дыхательной гимнастики; элементами игровых упражнений;

- разработка обязательных ежемесячных состязательно-игровых физкультурных развлечений с ритмическими танцевальными блоками, эстафетами и играми, которые ранее не были систематизированы;

- введение новых спортивно-дидактических игр при обучении основным видам движений («Строитель», «Построй пирамидку», систематизация в игре «Полоса препятствий»).

Выбранная методика физического воспитания в детском саду позволит на мой взгляд существенно повысить интерес детей к физкультурным занятиям и двигательной активности без ущерба их здоровью.

**Перспективный план работы кружка**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ** | **ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ** | **ВЕСЕЛЫЙ ТРЕНИНГ** | **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** |
| **Октябрь****(1, 2 недели)** | С обручем | Игра «Полоса препятствий»Игра «Полоса препятствий» | Качалочка  | Солнышко и дождикНайди игрушку |
| **Октябрь****(3, 4 недели)** | С большим мячом | С б. мячом: броски вверх, внизСб. мячом: отбивать рукой | Цапля  | Догони мячПоиграем  |
| **Развлечение № 1 «Поиграем!»** | Танец «Колобка» | Игровые упражнения | Салют |
| **Ноябрь****(1, 2 недели)** | С платочком | Игра «Полоса препятствий»Игра «Полоса препятствий» | Морская звезда | Мы осенние листочкиПо ровненькой дорожке |
| **Ноябрь****(3, 4 недели)** | С большим мячом | С б. мячом: броски в кольцоС б. мячом: броски вверх, об пол | Оловянный солдатик  | Догони меня!Едет-едет паровоз |
| **Развлечение № 2 «Поиграем!»** | Танец «Ковбои» | Игровые упражнения | Перебрось мяч |
| **Декабрь****(1, 2 недели)** | С кубиками  | Игра «Полоса препятствий»Игра «Полоса препятствий» | Самолет  | Еж с ежатамиГимнастика  |
| **Декабрь****(3, 4 недели)** | Со средним мячом | Со ср. мячом: броски вдальСо ср. мячом: броски вверх, об пол | Потягивание  | Медведь Воздушный шар |
| **Развлечение № 3 «Поиграем!»** | Танец «Ковбои» | Игровые упражнения | Салют |
| **Январь****(1, 2 недели)** | С круглой палкой | Игра «Полоса препятствий»Игра «Строитель» | Ах, ладошки | Самолеты Холодно - жарко |
| **Январь****(3, 4 недели)** | С большим мячом | С б. мячом: броски парамиС б. мячом: броски вверх, отбивать | Карусель  | Не боимся мы котаСкажи и покажи |
| **Развлечение № 4 «Поиграем!»** | Танец «Ламбада» | Игровые упражнения | Перебрось мяч |
| **Февраль****(1, 2 недели)** | С косичкой | Игра «Полоса препятствий»Игра «Полоса препятствий» | Покачай малышку | Веселые зайчата Все спортом занимаются |
| **Февраль****(3, 4 недели)** | Со средним мячом | Со ср. мячом: в гор. и верт. цельСо ср. мячом: вдаль, об пол | Танец медвежат | Снежинки и ветерПингвины на льду |
| **Развлечение № 5 «Поиграем!»** | Танец «Ламбада» | Игровые упражнения | Перебрось мяч |
| **Март****(1, 2 недели)** | С кубиками  | Игра «Полоса препятствий»Игра « Построй пирамидку» | Маленький мостик | Заячий концертЧто в пакете |
| **Март****(3, 4 недели)** | С большим мячом | С б. мячом: броски вверх, об полС б. мячом: катить, отбивать | Паровозик  | Ловишки с ленточкой Зимние забавы |
| **Развлечение № 6 «Поиграем!»** | Танец «Ламбада» | Игровые упражнения | Перебрось мяч |
| **Апрель****(1, 2 недели)** | С обручем  | Игра «Полоса препятствий»Игра «Полоса препятствий» | Колобок  | Грачи и автомобильВеликаны и гномы |
| **Апрель****(3, 4 недели)** | С большим мячом | С б. мячом: броски вверх и об полС б. мячом: катить и отбивать | Ножницы  | Жуки Деревья и птицы |
| **Развлечение № 7 «Поиграем!»** | Танец «Ламбада» | Игровые упражнения | Перебрось мяч |