**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 дождик  Найди игрушку |
| **Октябрь**  **(3, 4 недели)** | С большим мячом | С б. мячом: броски вверх, вниз  Сб. мячом: отбивать рукой | Цапля | Догони мяч  Поиграем |
| **Развлечение № 1 «Поиграем!»** | | Танец «Колобка» | Игровые упражнения | Салют |
| **Ноябрь**  **(1, 2 недели)** | С платочком | Игра «Полоса препятствий»  Игра «Полоса препятствий» | Морская звезда | Мы осенние листочки  По ровненькой дорожке |
| **Ноябрь**  **(3, 4 недели)** | С большим мячом | С б. мячом: броски в кольцо  С 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 ежатами  Гимнастика |
| **Декабрь**  **(3, 4 недели)** | Со средним мячом | Со ср. мячом: броски вдаль  Со 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 парами  С б. мячом: броски вверх, отбивать | Карусель | Не боимся мы кота  Скажи 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. цель  Со ср. мячом: вдаль, об пол | Танец медвежат | Снежинки и ветер  Пингвины 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 концерт  Что в пакете |
| **Март**  **(3, 4 недели)** | С большим мячом | С б. мячом: броски вверх, об пол  С 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 автомобиль  Великаны и гномы |
| **Апрель**  **(3, 4 недели)** | С большим мячом | С б. мячом: броски вверх и об пол  С б. мячом: катить и отбивать | Ножницы | Жуки  Деревья и птицы |
| **Развлечение № 7 «Поиграем!»** | | Танец «Ламбада» | Игровые упражнения | Перебрось мяч |