

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №147 г. Пензы «Золотая рыбка»

**Принята**  
педагогическим советом  
МБДОУ №147 г. Пензы  
Протокол № 1  
от «01» сентября 2022 г.



**Утверждаю**  
Заведующий МБДОУ № 147  
г. Пензы «Золотая рыбка»  
Козлова Н.В.  
Приказ № 104 -оп  
от «01» сентября 2022 г.

**Дополнительная общеразвивающая  
программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Пружинка»**

*для укрепления здоровья детей 5-7 лет  
средствами оздоровительной aerobiki*

*Срок реализации 1 год.*

Полякова Светлана  
Валентиновна

педагог, реализующий  
дополнительную  
общеразвивающую программу

Пенза 2022 г.

## Содержание

<b>1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы</b>	
1.1 Пояснительная записка .....	3
1.2 Цель и задачи .....	6
1.3 Содержание программы .....	7
1.4 Планируемые результаты освоения Программы .....	15
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	
2.1 Календарный учебный график .....	17
2.2 Условия и сроки реализации программы.....	25
2.3 Формы контроля (аттестации).....	26
2.4 Оценочные материалы.....	28
2.5 Методическое обеспечение ДОП .....	29
2.6 Список литературы .....	36
2.7 Приложение.....	37

## **I. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа спортивной направленности «Пружинка» составлена в соответствии с нормативно - правовыми документами федерального уровня и локальными актами МБДОУ № 147 г. Пензы:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (вступил в силу 01.09.2013г.);
2. Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 года N 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»
3. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован 29.11.2018 № 52831)
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Устав МБДОУ №147 г. Пензы «Золотая рыбка».

Программа «ПРУЖИНКА» является результатом обобщения многолетней практики работы и модернизирована в рамках возможностей системы дополнительного образования детей МБДОУ №147 г. Пензы «Золотая рыбка», адаптирована на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, повышение двигательной активности.

#### ***Направленность программы***

Программа имеет физкультурно - спортивную направленность, смысловая ориентация направлена на развитие и совершенствование жизненно важных умений и навыков, основана на принципе постепенного увеличения физической нагрузки в соответствии с возрастанием уровня тренированности детей.

#### ***Актуальность и практическая значимость***

Реалии современного мира таковы, что год от года абсолютно здоровые дети в наши дни - это редкость. Данная ситуация может усугубляться к моменту поступления детей в школу. Очень важно, чтоб у

детей сложилась привычка вести здоровый и подвижный образ жизни. В этой связи уже с раннего детства важно показать детям, какой разнообразной и интересной может быть физкультура. С этой целью в ДООУ детей вовлекают в занятия различными видами спорта, ритмикой, танцами, фитнесом.

Фитнес (от англ. «tobefit») – «быть в форме», значит, хорошо себя чувствовать, быть здоровым, хорошо выглядеть. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Фитнес включает в себя множество программ по физической культуре различных направлений.

Современные направления фитнеса, адаптированные для детей, позволяют проводить очень интересные и насыщенные занятия с детьми, которые позволяют добиться значительного тренировочного эффекта. При этом за основу берется аэробика, как одно из направлений фитнес – программ, построенных на основе различных гимнастических упражнений, выполняемых под музыку.

Аэробика способствует развитию выносливости, силы мышц, координационных способностей и музыкально – ритмических навыков, гибкости. Фитнес в целом и аэробика в частности – это достаточно эмоционально насыщенная форма организации физической активности, при этом музыкальное сопровождение и сам характер движений способствуют формированию позитивной атмосферы на занятиях. Дети испытывают удовольствие от тренировок, а это очень важно для формирования у них привычки заниматься фитнесом.

### ***Отличительные особенности программы***

Характер программы – начальная подготовка.

Фитнес для дошкольников включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок. Двигательная активность представлена интересными игровыми, танцевальными, силовыми уроками, которые оказывают благотворное влияние на укрепление здоровья ребенка, его физическое и умственное развитие.

Обучение техники неотделимо от практической деятельности - начальный и главный этап общеобразовательной двигательной подготовки (школа движений), способствует точному выполнению и выработке навыка физических упражнений, помогает избежать травм и повреждений. Вся образовательная часть материалов программы (теоретическая подготовка, специальные знания о технике выполнения элементов и другие понятия) вплетена в тренировочный процесс и выражается в виде пояснений, объяснений, беседе и демонстрации материала непосредственно во время движения - выполнения упражнений, шагов и связок шагов аэробики. Такой

подход, учитывая особенности психических процессов детей данного возраста, должен способствовать наилучшему усвоению материала и одновременному выполнению образовательных и оздоровительных задач.

Система проведения занятий в классической «взрослой» аэробике не подходит детям, им трудно длительное время сосредотачиваться на однообразном разучивании шагов и их связок, это вызывает у них быструю потерю интереса и утомление, удовольствие от такого занятия они получают мало. Поэтому программный материал, общефизические упражнения, элементы хореографии, логоритмика, гимнастика, игропластика широко использует игровую форму обучения и в большинстве случаев носит сюжетный характер, что способствует не только поддержанию их интереса, но и развитию у них воображения. Кроме того, на занятиях физические упражнения нередко сочетаются с приемами речитатива, основанной на том, что при выполнении упражнений дети рассказывают специально подобранные стихи и скороговорки, развивающие чувство ритма.

Музыкальное сопровождение создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности и дисциплины. Обучающиеся учатся слаженно работать в коллективе, тактично относиться к партнеру во время занятия.

Для расстановки детей по залу, демонстрации и самоконтроля техники выполнения элементов на начальном этапе используются фигуры расставленные, наклеенные на пол или нарисованные на нем, и обозначают местоположение ребенка, постановку ног в процессе освоения шага.

### ***Адресат программы***

Возрастная категория: дети дошкольники старшего возраста (5-7 лет), не имеющих абсолютных противопоказаний к занятиям физической культуры.

### ***Объем и срок освоение программы***

Характер программы – начальная подготовка, освоение программного материала рассчитано на один год.

Годичный курс составляет 72 учебных часа.

Язык преподавания: русский.

Форма обучения - очная.

Форма проведения занятий: аудиторная.

Форма организации занятий: групповые занятия, в группах и индивидуально.

Учебный процесс в рамках одного занятия формируется со всей группой вместе с индивидуальным подходом к каждому ребенку.

## ***Особенности организации образовательного процесса***

Состав группы – постоянный.

Программой предусмотрено следующее распределение учебных часов.

Год обучения	Максимальная наполняемость	Периодичность в неделю	В месяц	Учебные часы в год
1 год	20	2	8	72

Занятия проводятся во второй половине дня, за рамками основной образовательной деятельности, 2 раза в неделю.

Продолжительность непосредственно образовательной деятельности 25-30 минут с интервалом 10 мин для отдыха и проветривания помещения.

Учебный план на каждом году обучения предусматривает дальнейшее углубление и расширение знаний, полученных ранее и совершенствование функциональных резервов.

Структура занятия выстроена в соответствии с требованиями к структуре современной фитнес-тренировке.

### **1.2 Цель программы:**

Приобщить детей к систематическим занятиям фитнес-аэробикой, формировать привычку и потребность к активному образу жизни.

### **Задачи:**

#### ***а) В сфере личностных компетенций:***

- развивать интерес к занятию фитнесом, формируя привычку и потребность детей вести активный образ жизни
- содействовать естественному физическому, психическому и интеллектуальному развитию детей
- развивать чувство темпа, ритма, музыкальность;
- воспитывать дружелюбные отношения игрового партнерства, чувство уважения к чужим успехам и способность к взаимопомощи.

#### ***б) В сфере предметных компетенций (Образовательные):***

- познакомить с основами техники школы движений и совершенствовать технику в целом.
- формировать начальные знания, умения и навыки в овладении ритмичности исполнения базовых шагов аэробики и танцевальных элементов.

***в) В сфере метапредметных компетенций:***

- воспитывать организованность, аккуратность во внешнем виде и поведении.
- способствовать развитию самостоятельности, эмоциональной выразительности, позитивной самооценки, уверенности в себе, инициативности, фантазии.

### **1.3 Содержание программы**

#### **Учебно – тематический план занятий оздоровительной аэробикой**

Этапы и темы программного материала	Количество часов
<b>1.Введение.</b>	1
<b>Раздел I.</b>	
<b>Основы здорового образа жизни</b>	
Безопасность жизнедеятельности. Первые симптомы и профилактика заболевания. Режим дня и гигиена. Самомассаж.	В процессе занятий
<b>Раздел II.</b>	
<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	
1.Общеразвивающие упражнения. Пальчиковая гимнастика.	13
2.Ориентация в пространстве. Логоритмика.	5
3.Упражнения с предметами. Прыжки.	5
4.Упражнения в партере. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения	6
5.Игровая деятельность.	6

Акробатика и упражнения на гибкость.	
<b>Раздел III.</b>	
<b>Специальная подготовка. Аэробика (LOW)</b>	
1.«Классификация базовых шагов и освоение техники».	8
2.«Игроритмика и танцевальные шаги».	8
3.«Разучивание и освоение комбинаций и этюдов». Релаксация. Самомассаж	13
<b>Раздел IV. Контрольные задания и диагностика</b>	2
<b>Раздел V. Творческий модуль</b>	5
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>

**Цель:** формирование установки к здоровому и двигательно-активному образу жизни, повысить интерес к занятиям фитнес – аэробикой.

#### Учебно-тематический план

Этапы и темы программного материала	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
<b>1.Введение.</b> Диагностика	1	0,5	0,5	Начальная диагностика
<b>Раздел I. Основы здорового образа жизни</b>				
Безопасность жизнедеятельности. Основные компоненты здоровья. Мышечная боль. Самоконтроль.	В процессе занятий			
<b>Раздел II.Общая физическая подготовка (ОФП)</b>				
1.Общеразвивающие упражнения. Пальчиковая гимнастика.	12	1	11	Тест: силовые качества. Наблюдение: техника и соответствие текста с

				деятельностью
2.Ориентация в пространстве. Логоритмика.	5	1	4	Тест определения координационных способностей
3.Упражнения с предметами. Прыжки.	5	1	4	Наблюдение за техникой и скоростно-силовыми качествами
4.Упражнения в партере. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения	5	1	4	Тест на силовые качества. Наблюдение за техникой упражнений и дыханием
5.Игровая деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость.	5	1	4	Наблюдение за игровым партнерством, соблюдением правил. Определение координационных способностей
<b>Раздел III. Специальная подготовка. Аэробика (LOW) -</b>				
1.«Классификация базовых шагов и освоение техники».	9	1	8	Тест: силовые качества. Наблюдение: техника и соответствие текста с деятельностью
2.«Игроритмика и танцевальные шаги».	8	1	7	Тест определения координационных способностей
3.«Разучивание и освоение комбинаций и этюдов». Релаксация. Самомассаж	12	1	11	Наблюдение за техникой и скоростно-силовыми качествами
<b>Раздел IV. Контрольные задания и диагностика</b>	5	1	4	Тест на силовые качества. Наблюдение за техникой упражнений и дыханием
<b>Раздел V. Творческий модуль</b>	5	1	4	Наблюдение за игровым партнерством, соблюдением правил.

				Определение координационных способностей
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>10,5</b>	<b>61,5</b>	

## Содержание учебного плана

### **1. Введение.**

*Тема № 1. Вводное занятие».*

Теория.

Безопасность жизнедеятельности.

Практика.

- Диагностика на начало учебного года

### **Раздел I. Основы здорового образа жизни (в процессе занятия)**

Теория:

Основные компоненты здоровья:

- ✓ Физический
- ✓ Психический
- ✓ Рост и развитие
- ✓ Питание

Безопасность жизнедеятельности:

- ✓ Инструктажи по технике безопасности в течение учебного года по плану учреждения.
- ✓ Основные правила и меры предосторожности предупреждения травматизма и повреждений при занятиях в зале и на улице.

Мышечная боль. Самоконтроль. Беседа о физической адаптации к восприятию мышечной боли, начальные формы самоконтроля и самооценки самочувствия, физических качеств, спортивных умений и навыков.

### **Раздел II. Общая физическая подготовка.**

*Тема №1. Общеразвивающие упражнения.*

*Пальчиковая гимнастика*

Теория:

Значение, понятия и средства развития физических качеств. Рекомендации для исходных позиций, техники и содержание упражнений.

Практика:

Освоение и совершенствование техники видов движений:

- Общеразвивающие упражнения для рук.
- Общеразвивающие упражнения для туловища.
- Общеразвивающие движения для ног.
- Перестроение в круг.
- Перестроение в шеренгу и колонну.
- Бег по кругу и ориентирам («змейкой»).
- Построение в круг.
- Построение в шеренгу, сцеплением за руки.
- Построение в рассыпную.
- Комплексы общеразвивающих упражнений.

Пальчиковая гимнастика:

- «Алые цветки»
- «Ежик»
- «Мы делили апельсины» и др.

## ***Тема №2. Упражнения на ориентацию в пространстве.***

### ***Логоритмика***

Теория:

Особенности движений рук и ног по отношению друг к другу в пространстве.  
Разучивание, повторение и закрепление речевого текста.

Практика:

- Строевые упражнения.
- «Диагональ, «восьмерка», шахматные перестроения.
- Повороты спиной, лицом, боком.
- Выполнение движений рук и ног по отношению друг к другу в пространстве.
- Перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира.

Логоритмика на тему:

- «Веселая зарядка»
- «Осень»
- «Зима и зимние забавы»
- «Весна»
- «Лето»
- «Веселый счет»
- «Животные» и др.

### ***Тема №3. Упражнения с предметами.***

#### ***Прыжки.***

##### Теория:

Рекомендации по выполнению упражнений с предметам. Правила дыхания.

##### Практика:

Упражнения с предметами (мяч, ленточки, обручи, гимнастические палки и др.).

Одиночные (на двух, на одной, врозь - вместе, и др.), серийные и комбинированные прыжки в различном темпе на месте, с продвижением и поворотом.

##### Этюды:

«Раз, два, три, четыре, пять, мы идем играть»,

«Крестики-нолики детская игра».

Эстафета.

### ***Тема №4. Упражнения в партере.***

#### ***Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения***

##### Теория:

Рекомендации по выполнению упражнений на полу.

Значение органов кровообращения, сердечно - сосудистой системы.

##### Практика:

- Упражнения в партере (сидя и лежа) для развития и укрепления мышц верхней и нижней частей тела.
- Артикуляционно - дыхательные упражнения:
  - «Самолет», «Плаваем»
  - Упражнение на осанку сидя «по-турецки»
  - Дыхательные упражнения с подниманием рук вверх:  
Вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.
- Мимические упражнения.

### ***Тема №5. Игровая деятельность.***

#### ***Акробатика и упражнения на гибкость***

##### Теория:

Углубление знаний первого года обучения.

Значение гибкости суставов и эластичности мышц для развития и совершенствования мышечной силы, равновесия и гибкости.

Техника безопасности.

##### Практика.

- Развивающие подвижные игры.
- Игровые тесты, задания для расширения дружеского общения и взаимодействия детей.
- Соревнования, эстафеты.
- Игровые развлекательные программы в рамках творческого модуля и досуговой программы учреждения.
- Динамические и акробатические упражнения:
  - группировки (сидя, лежа на спине, в приседе);
  - перекаты (назад, в сторону, вперед);
  - кувырки назад, вперед;
  - одиночные и серийные кувырки вперед и назад;
  - «Колесо».
  - Статические упражнения:
    - стойка на лопатках «Березка»;
    - стойка на руках;
    - «Ласточка»;
    - «Мостик»;
    - Различные упражнения на гибкость, в том числе «Полушпагат», «Шпагат». Динамичные и фиксированные наклоны различного происхождения.

### **Раздел III. Специальная подготовка.**

#### **Аэробика LOW**

##### ***Тема №1. Классификация базовых шагов и освоение техники.***

###### Теория:

Техника выполнения базовых шагов и элементов аэробики, модификация шагов. Техника движений рук. Голосовые и визуальные команды.

###### Практика:

Движения для освоения техники базовых шагов в разном темпе, в чистом виде и в комбинациях (действовать одновременно и синхронно со всем коллективом).

Шаги 1 года обучения +

Бег (Jog)

Подскок (Skip)

Ча-ча-ча (Cha – cha - cha)

Шоссе (Chasse)

Шаг – кик (Kick step)

Выпады (Lunges)

Мамбо (mambo)

Сочетание шагов с подскоком на одной ноге (Scottisch) и др.

### ***Тема № 2 «Игроритмика и танцевальные шаги».***

Теория: Названия, содержание движений и танцевальных шагов. рекомендации по выполнению

Практика:

- Игроритмика.:

Хлопки в ладоши. Притопы на каждый счёт. Притопы с хлопками поочередно и вместе.

Поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение. Выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз). Плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз. Приседания с движениями рук;

Произвольные упражнения на воспроизведение музыки;

- Танцевальные шаги:

- Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 90 °, 180° попеременными шагами и прыжками.

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

- Шаг галопа вперёд и в сторону;

- Шаг с подскоком;

- Попеременный шаг;

- Шаг с притопом.

- Композиции из изученных ранее шагов.

### ***Тема № 3. Разучивание, освоение комбинаций и этюдов.***

#### ***Релаксация, Самомассаж.***

Теория:

Эмоциональность, выразительность, пластичности, грациозности и изящества исполнения движений в комбинациях и танцевальных композиций. Содержание и последовательность комбинаций.

Понятие массаж и самомассаж, их значение.

Значение и правила дыхания при расслаблении.

Практика:

Совершенствовать отработку элементов и комбинаций, четкости исполнения техники движения, навыков выразительности, движений.

- Гимнастические этюды

- Ритмические танцы:

«Раз, два, три, четыре, пять» ,«Волшебная страна» (с лентами)  
«С Новым годом»  
- Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений  
-Аэробные композиции:  
«Буратино», «Бравые солдаты», «Посвящается маме», «Весну звали»  
«Это лето поет», «Есть друзья» , « Солнечный круг» и др.

- Самомассаж.

Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

- Релаксация

«Спокойный сон», «Мы лежим на мягкой травке», «Море волнуется»  
«Дует ветерок», «Тишина».

#### **Раздел IV. Контрольные задания и диагностика**

Теория.

Правила и фиксация заданий.

Практика. Контрольные задания, тестирование и заполнение карт – учета ЗУН в течение года.

#### **Раздел V. Творческий модуль**

Теория.

Положения культурно-массовых мероприятий (праздник, фестиваль, конкурс, соревнования и т.п.).

Эмоционально-психологический настрой и критерии выразительности исполнения.

Инструктаж по технике безопасности соответственно форме и уровню мероприятия.

Практика.

Самостоятельная деятельность, участие в показательных выступлениях перед публикой на культурно-массовых мероприятиях и участие в спортивных мероприятиях в рамках традиций учреждения.

Круглый стол для просмотра видеоматериала и анализ деятельности.

#### **1.4 Планируемые результаты**

Личностные:

- Получать удовлетворение от активной деятельности.

- Быть позитивно настроенным на следующий этап обучения.
- Принимать дружелюбно отношения игрового партнерства, уважать успехи сверстников, помогать им, принимать помощь от взрослого и сверстников.
- Чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности.

Предметные:

- Технично выполнять движения.
- Внимательно следовать рекомендациям педагога.
- Ритмично исполнять связки из танцевальных и базовых шагов аэробики.

Метапредметные:

- Принимать цель деятельности на занятии.
- Проговаривать последовательность действий.
- Совместно с педагогом и сверстниками давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии.
- Анализировать и отличать новое от уже известного.
- Ориентироваться, переносить и выполнять умения, навыки в другой обстановке.

**Обучающиеся будут знать:**

- основные компоненты здоровья
- правила и меры предосторожности при занятиях в зале и на улице
- строение тела человека
- терминологию, технику упражнений и базовых шагов классической аэробики
- 4-5 подвижных игр
- дыхательные упражнения
- танцевальные шаги и этюды
- строевые упражнения
- начальные формы самоконтроля.

**Обучающиеся будут уметь:**

- качественно выполнять упражнения, базовые и танцевальные шаги, простые композиции, самомассаж
- различать характер музыки, темп, ритм
- справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость
- замечать ошибки в технике исполнения других воспитанников
- активизировать игровую деятельность.

## Раздел II.

### Комплекс организационно – педагогических условий

#### 2.1 Календарный учебный график

Возраст детей данной группы от 5-7 лет.

Занятия групповые, проводятся 2 раза в неделю по 25-30 мин на базе д/с.

Между занятиями предусмотрены 10 минутные перерывы для снятия напряжения и проветривания.

Состав группы постоянный. Количество обучаемых 15-20 чел.

В каникулярные периоды предусмотрена организация культурного досуга детей.

Образовательный процесс обучения начинается с 01 сентября.

#### Предварительный график учебных периодов и каникул:

Вид учебного периода	Учебный период			Каникулы		
	<i>Начало</i>	<i>Окончание</i>	<i>Неделя</i>	<i>Начало</i>	<i>Окончание</i>	<i>Дни</i>
<b>1 – й четверть</b>	01.09	30.10	<b>10</b>	4.11.2020	6.11.2020	<b>3</b>
<b>2 – й четверть</b>	2.11	28.12	<b>8</b>	1.01.2021	10.01.2021	<b>9</b>
<b>3 – й четверть</b>	11.01	7.03	<b>8</b>	5.03.2021	8.03.2021	<b>4</b>
<b>4 – й четверть</b>	9.03	31.05	12	Летние каникулы		

#### Предварительный график аттестации:

Текущий контроль	Входная (первоначальная) диагностика	Промежуточная диагностика	Итоговая диагностика
В соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой	01.09.2016	23.12.20; 22.02.21 26.02.21	17.05 21.05.21 -

## Календарный учебный график

№ п. п.	Этапы и темы программного материала	1-е полугодие					2-е полугодие					ИТОГО	
		09	10	11	12	ВСЕГО	01	02	03	04	05		ВСЕГО
1.	Введение.	1				<b>1</b>							<b>1</b>
<b>Раздел II. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>													
1.	Общеразвивающие упражнения. Пальчиковая гимнастика.	2	2	1	1	<b>6</b>	1	1	1	2	1	<b>6</b>	<b>12</b>
2.	Ориентация в пространстве. Логоритмика.	0	1	0	1	<b>2</b>	1	0	1	0	1	<b>3</b>	<b>5</b>
3.	Упражнения с предметами. Прыжки.	1	0	1	0	<b>2</b>	1	0	1	0	1	<b>3</b>	<b>5</b>
4.	Упражнения в партере. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения	0	1	0	1	<b>2</b>	1	0	1	0	1	<b>3</b>	<b>5</b>
5.	Игровая деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость.	0	1	0	1	<b>2</b>	1	0	1	1	1	<b>4</b>	<b>6</b>
<b>Раздел III. Специальная подготовка. Аэробика (LOW)</b>													
1.	«Классификация базовых шагов и освоение техники».	1	1	1	1	<b>4</b>	1	1	1	1	1	<b>5</b>	<b>9</b>
2.	«Игроритмика и танцевальные шаги».	1	1	1	1	<b>4</b>	1	1	1	1	1	<b>5</b>	<b>9</b>
3.	«Разучивание и освоение комбинаций и этюдов». Релаксация. Самомассаж	1	1	1	1	<b>4</b>	1	1	1	2	1	<b>6</b>	<b>10</b>
<b>Раздел IV. Контрольные задания и диагностика</b>		<b>1</b>		-	1	<b>2</b>		2			1	<b>3</b>	<b>5</b>
<b>Раздел V. Творческий</b>		-	-	1	1	<b>2</b>	0	1	1	0	1	<b>3</b>	<b>5</b>

<b>МОДУЛЬ</b>												
<b>ИТОГО</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>31</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>41</b>	<b>72</b>

**Условные обозначения:**  
**Интенсивность нагрузки**

Вступительный цикл	Увеличение интенсивности	Увеличение ударности аэробики

**Аттестация**

<b>Входная (первоначальная) диагностика</b>	<b>Промежуточная диагностика</b>	<b>Итоговая диагностика</b>

<b>№ п/п</b>	<b>тема</b>	<b>примечание</b>
1	1.Введение. Инструктаж. 2.Входная диагностика результативности.	Инструктаж по ТБ, беседа «Вечерние прогулки опасны» Первоначальное тестирование.
2	ОРУ. Пальчиковая гимнастика.	
3	Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	
4	Ориентация в пространстве. Логоритмика.	
5	Упражнения с предметами. Прыжки.	
6	ОРУ. Пальчиковая гимнастика.	
7	Аэробика LOW: 1. Игроритмика и танцевальные шаги. 2. Разучивание и освоение комбинаций и	

	этюдов. Релаксация. Самомассаж.	
8	Упражнения в партере. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения	
9	Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.	
10	Аэробика LOW: 1.Базовые шаги и освоение техники. 2.Игроритмика и танцевальные шаги.	Инструктаж по ПБ и правила безопасности на дороге
11	Упражнения с предметами. Прыжки.	
12	Аэробика LOW: 1.Классификация базовых шагов и освоение техники. 2. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.	
13	Упражнения в партере. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения	
14	ОРУ. Пальчиковая гимнастика.	
15	Аэробика LOW: 1. Игроритмика и танцевальные шаги. 2. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.	
16	Игровая деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость.	
17	ОРУ. Пальчиковая гимнастика.	
18	Аэробика LOW: 1.Классификация базовых шагов и освоение техники. 2.Игроритмика и танцевальные шаги.	
19	1.Ориентация в пространстве. Логоритмика. 2. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.	
20	1.Упражнения с предметами. Прыжки. 2. Разучивание и освоение комбинаций и	Инструктаж по ЧС «Здание заминировано»

	этюдов. Релаксация. Самомассаж.	
21	ОРУ. Пальчиковая гимнастика.	
22	Аэробика LOW: 1. Игроритмика и танцевальные шаги. 2. Освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.	
23	Творческий модуль.	Развлечение на тему «Осень» Совместно с родителями
24	1. Упражнения в партере. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения. 2. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж	
25	Игровая деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость.	
26	Ориентация в пространстве. Логоритмика.	
27	1.ОРУ. Пальчиковая гимнастика. 2. Освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж	
28	1. Упражнения с предметами. Прыжки.	
29	Аэробика LOW: 1. Классификация базовых шагов и освоение техники. 2. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.	
30	Упражнения в партере. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения	
31	1.ОРУ. Пальчиковая гимнастика. 2. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж	
32	Аэробика LOW: 1. Игроритмика и танцевальные шаги. 2. Освоение комбинаций и этюдов.	Инструктаж по ТБ о пиротехнических средствах на новогодних

	Релаксация. Самомассаж.	елках и в каникулы
33	Промежуточная диагностика	К\з на координационные способности, гибкость, техническую подготовку движений
34	Творческий модуль	Новый год
35	Аэробика LOW: 1.Классификация базовых шагов и освоение техники. 2. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.	Инструктаж по ТБ, беседа «Вечерние прогулки опасны» и «Осторожно сосулька!»
36	Упражнения в партере. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения	
37	1.ОРУ. Пальчиковая гимнастика. 2. Игроритмика и танцевальные шаги.	
38	Аэробика LOW: 1. Игроритмика и танцевальные шаги. 2.Освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.	
39	Игровая деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость	
40	Аэробика LOW: 1.Классификация базовых шагов и освоение техники. 2.Игроритмика и танцевальные шаги.	
41	Освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.	
42	1.ОРУ. Пальчиковая гимнастика. 2. Игроритмика и танцевальные шаги.	
43	Аэробика LOW: 1.Классификация базовых шагов и освоение техники. 2. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.	
44	Аэробика LOW: 1. Игроритмика и танцевальные шаги.	Инструктаж по ПБ и правила безопасности на

	2.Освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.	дороге
45	1.Упражнения с предметами. Прыжки. 3. Творческий модуль	Развлечение на тему «Зимние забавы»
46	1.Упражнения в партере. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения. 2. Игровая деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость	
47	1. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж. 2. Творческий модуль	Развлечение «День Защитника Отечества».
48	Промежуточная диагностика	К\з на координационные способности, гибкость,
49	Аэробика LOW: 1.Базовые шаги и освоение техники. 2.Игроритмика и танцевальные шаги.	
50	1.Ориентация в пространстве. Логоритмика.	
51	Творческий модуль.	Посвящается 8-марту Развлечение /утренник
52	Аэробика LOW: 1. Игроритмика и танцевальные шаги. 2.Освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.	
53	Упражнения в партере. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения.	
54	1 .ОРУ. Пальчиковая гимнастика. 2. Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники.	
55	Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж	
56	Игровая деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость	

57	<p>Аэробика LOW:</p> <p>1.Классификация базовых шагов и освоение техники.</p> <p>2. Освоение комбинаций и этюдов.</p> <p>Релаксация. Самомассаж.</p>	
58	<p>1. Игроритмика и танцевальные шаги</p> <p>2. Освоение комбинаций и этюдов.</p> <p>Релаксация. Самомассаж</p>	
59	<p>1.ОРУ. Пальчиковая гимнастика.</p> <p>2. Освоение комбинаций и этюдов.</p> <p>Релаксация. Самомассаж</p>	Инструктаж по ПБ и правила безопасности на дороге и «Осторожно сосулька!»
60	<p>1.ОРУ. Пальчиковая гимнастика.</p> <p>2.Игроритмика и танцевальные шаги.</p>	
61	<p>Аэробика LOW:</p> <p>1.Классификация базовых шагов и освоение техники.</p> <p>2. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.</p>	Просмотр и анализ видеоматериала
62	<p>Аэробика LOW:</p> <p>1. Игроритмика и танцевальные шаги.</p> <p>2.Освоение комбинаций и этюдов.</p> <p>Релаксация. Самомассаж.</p>	
63	<p>1. Игровая деятельность.</p> <p>Акробатика и упражнения на гибкость.</p> <p>2. Освоение комбинаций и этюдов.</p> <p>Релаксация. Самомассаж</p>	
64	<p>Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.</p>	
65	<p>Творческий модуль</p>	Развлечение на тему «Весенний калейдоскоп» Совместно с родителями
66	<p>1. .Ориентация в пространстве.</p> <p>Логоритмика.</p> <p>2.Упражнения с предметами. Прыжки.</p>	Инструктаж по ПБ, беседа «Жечь траву опасно!»
67	<p>1.Аэробика LOW:</p> <p>Освоение техники базовых шагов.</p> <p>2.Освоение комбинаций и этюдов.</p>	

	Релаксация. Самомассаж.	
68	Игровая деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость.	
69	1. Упражнения в партере. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения. 2. Итоговая диагностика	К\з на координационные способности, гибкость,
70	Итоговая диагностика	К\з на техническую подготовку движений.
71	Творческий модуль. Итоговое занятие. Награждение.	
72	Торческий модуль. Выпускной бал.	

## 2.2 Условия реализации программы

### • Материально-техническое обеспечение программы

Большое значение имеет покрытие пола в зале. Идеально если между полом и покрытием есть небольшой воздушный зазор. Это делает пол пружинящим, что, естественно, предохраняет от травм.

Помещение, где проводятся занятия, должно соответствовать санитарным нормам, быть просторным /3м<sup>3</sup>/чел/, чтобы не задевать друг друга локтями во время упражнений. Это также уменьшает риск получить травмы.

#### 1. Оборудование зала.

- Шведская стенка или турник,
- Зал с зеркальной стеной или обычный спортивный зал

#### 2. Одежда для занятий.

- Облегающая одежда, для удобства контроля педагога.
- Спортивная обувь.

#### 3. Спортивный инвентарь

- Мячи разных размеров.
- Атрибуты для выполнения ОРУ
- Коврики для упражнений в партере на каждого ребенка.
- Скакалки и обручи в расчете на полгруппы детей.

#### 4. Костюмы, предметы и элементы для показательных выступлений

#### 5. Информационное оснащение.

- Ауди и видеотехника,

- CD-R, CD-RW- носители музыкального сопровождения.
- Фонотека, включающая в себя диски со специально подготовленными комплексами из музыкальных композиций, которые соответствуют требованиям к музыке для занятий аэробикой, продолжительностью 25 – 30 минут.
- Методическое сопровождение.
- Интернет источник для обновления музыкального материала, сайта учреждения и обмен опытом с коллегами.

## 2.2 Формы контроля (аттестации)

Аттестация обучающихся по общеразвивающейся дополнительной программе «ПРУЖИНКА» проводится в течение учебного года:

- вводная аттестация (первичная диагностика) – сентябрь
- текущая и промежуточная аттестация – в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой,
- итоговая – май.

Вводная аттестация (первичная диагностика) осуществляется путем собеседования, с помощью диагностических тестов и упражнений.

Текущий контроль осуществляется – в процессе обучения, с целью определения качества усвоения программного материала каждого учащегося.

Промежуточный (рубежный) – по полугодиям и при завершении цикла интенсивности.

Итоговый – в конце учебного года.

Степень обучения	Начальная диагностика	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
1 год обучения	Наблюдение, Собеседование. Картотека диагностических тестов и упражнений	Диагностические тесты. Двигательная устойчивость Творческая и самостоятельная деятельность внутри объединения. Участие в показательных выступлениях.	Диагностика функционирования двигательных качеств. Итоговое мероприятие в рамках СЦО и награждение.

## Показатели образовательных результатов:



«Оптимальный уровень» определяют такие аспекты как:

- освоение всех ключевых понятий, заложенных в программе, их полнота, умение применять на практике и возможность переносить в другие условия,
- качественное выполнение техники упражнений и акробатических элементов, применение на практике и возможность переносить в другие условия.
- активное участие в показательных выступлениях,
- выразительность и творческий поиск,
- активизация *основных* физических качеств.

Практический и теоретический материал усвоен на 80%-100%



«Достаточный уровень» определяют такие аспекты как:

- участие в мероприятиях в рамках традиций учреждения,
- овладение знаниями и умение выполнять упражнения, базовые шаги и акробатические элементы с относительной погрешностью,
- овладение жизненно важных двигательных навыков.

Практический и теоретический материал усвоен на 50%, носит формальный, не систематизированный или неосознанный практический характер.



«Критический уровень» определяют такие аспекты как:

- слабое владение знаниями и умением выполнять упражнения, базовые шаги и акробатические элементы,
- низкая самостоятельность.

Практический и теоретический материал усвоен на менее чем 50%, носит фрагментарный характер.



«нет ЗУН» определяют такие аспекты как:

- отказ от деятельности,
- результат не достигнут,
- самостоятельность отсутствует.

Оценка выставляется, как при общей физической подготовленности, так и в отдельных навыках и умениях.

### 2.3 Оценочные материалы

На занятиях с детьми старшего дошкольного возраста используются все методы оценивания: оценка ребенка взрослым, взаимооценка, самооценка. Оценивание происходит на разных этапах занятия. Оценивание проводится словесно, при помощи пиктограмм, при помощи фишек, также используется такая форма оценивания как «Журнал моего успеха».

#### ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

**Тест для определения скоростных качеств:** бег на 30 м со старта.

Задание проводится на беговой дорожке.

По команде «Внимание!» тестируемый подходит к линии старта и принимает положение старта.

Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком – по которой занимающийся выбегает со старта. Фиксируется время пересечения финишной линии. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не рекомендуется торопить ребенка, а также корректировать его бег.

**Тест для определения скоростно-силовых качеств:** прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

**Тест для определения координационных способностей:** статическое равновесие.

Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стояще – и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

**Тест для определения силовой выносливости:** подъем туловища из положения лежа на спине.

Тестируемый лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на  $30^{\circ}$  от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъем – вдох, на опускание – выдох, подъем туловища на  $30^{\circ}$  от пола.

**Тест для определения силы:** сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет  $90^{\circ}$ .

**Тест на гибкость:** стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается по 4 балльной шкале: ладони лежат на полу.

## 2.5 Методические материалы

В дошкольном возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы. Дети быстро и легко запоминают показанные им движения. Однако, развитие скелета, суставно-связочного аппарата у детей еще не окончено, учитывая возрастные особенности и быструю утомляемость при многократном повторении для закрепления усвоенного, следует подбирать упражнения и регулировать нагрузку в зависимости от функционального состояния занимающихся, чередовать напряжение и расслабление психомышечной системы во время занятий.

Обучение по данной программе, построено на основных принципах дидактики.

Эффективность занятий зависит от реализации определенных требований к процессу подготовки:

- учета мотивов и интересов к занятиям;
- систематизации, т.е. тесной связи предыдущих и последующих занятий, каждое занятие должно стать самостоятельной, но неотъемлемой частью системы занятий;
- организации самостоятельной деятельности занимающихся, обеспечивающейся последовательным формированием и

закреплением умений и навыков, приемов самоконтроля и самовоспитания, изучения культуры движений;

- использования разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов;
- достижением оптимальной двигательной активности на каждом занятии;
- обеспечением рациональных условий проведения занятий.

### Формы аудиторных занятий:

#### ➤ Учебно-тренировочные занятия.

Характерно для специальной подготовки. Такой тип занятий составляет 35% - 1 год обучения и до 50%. - 2 год обучения.

Формируются двигательные умения и навыки, развитие физических качеств, совершенствуются умения и навыки, характерные для занятий фитнес – аэробикой.

Интенсивность занятия должна быть направлена на постепенное привыкание к непрерывной нагрузке и без особого напряжения и имеет три цикла.

Циклы нагрузки интенсивности учебно - тренировочного занятия.

Наименование	Месяц	Количество часов в неделю	Количество часов в месяц
<b>1. Вступительный цикл</b>	сентябрь	2	8
	октябрь	2	8
<b>2. Цикл «Увеличение интенсивности»</b>	ноябрь	2	8
	декабрь	2	8
	январь	2	8
	февраль	2	8
<b>3. Цикл «Увеличение ударности аэробики»</b>	март	2	8
	апрель	2	8
	май	2	8
Количество часов в год	72		



## **1. «Вступительный цикл» (Low - аэробика)**

Основная отличительная черта цикла – плавно ввести детский организм в тренировочный процесс; занятия в целом имеют не высокую интенсивность, достаточно насыщены теоретическими данными для начала года обучения, для конца года обучения – повышение нагрузки организма.

Разминка проводится так, как на обычных физкультурных занятиях, с использованием различных видов ходьбы, бега, общеразвивающий упражнений для различных групп мышц.

В основной части занятия (аэробная тренировка) используются самые простые аэробные шаги и связки из них. При постановке рук используются простейшие движения, не требующие сложных координационных усилий. Музыка, используемая на занятиях не должна быть быстрой (максимум 120 – 130 ударов в минуту).

Особое внимание уделяется формированию привычки и закреплению навыка выполнять элементы точно и технично.



## **2. Цикл «Увеличение интенсивности» (Low - аэробика)**

В завершении первого вступительного цикла проводится оценка успешности усвоения материала детьми. По результатам исследований принимается решение о переходе ко второму этапу программы, на котором происходит повышение интенсивности тренировок за счет увеличения темпа музыкального сопровождения (до 130 – 135 ударов в минуту), усложнения связок шагов и усложнения движений рук, увеличения амплитуды движений и перемещений в пространстве (или решение о продлении продолжительности первого этапа).

Основные принцип - увеличение нагрузки и интенсивности занятия.

В разминку включаются изученные ранее аэробные шаги в совокупности с общеразвивающими упражнениями. В основной части занятия дети осваивают более сложные шаги, их связки, усложняются движения рук. Начинается использование модификаций основных шагов аэробики, перемещений в пространстве при выполнении связок. Роль теоретических вопросов снижается, но в то же время большее внимание уделяется вопросам музыкальной грамоты, особенностям «квадратной» музыки для аэробики, формированию способности определения детьми сильной и слабой долей музыки.

## Цикл «Увеличение ударности аэробики» (Hi – Low аэробика)

В завершении цикла «Увеличение интенсивности» так же проводится оценка успешности усвоения материала детьми и принимается решение о переходе к циклу «Увеличение ударности аэробики». Интенсивность нагрузки возрастает еще значительно за счет увеличения ударности тренировок и усложнения связок шагов, а так же увеличения темпа музыкального сопровождения (до 135 – 138 ударов в минуту).

Разминка состоит из изученных ранее шагов классической аэробики в совокупности с ОРУ. Основная часть занятия дополняется серией прыжков, техникой их выполнения и правилами профилактики травматизма на тренировках. Периодически детям дается задание придумать собственную связку из наиболее понравившихся элементов аэробики на определенное количество счетов музыки (в зависимости от возможностей ребенка), что определяет творческую инициативу.

### ➤ Комплексное занятие.

Характерно для общефизической подготовки. Направлено на синтез различных видов деятельности, в том числе игровая деятельность (эстафеты, соревнования, спортивные праздники, развлечения). Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

#### • Контрольное занятие.

Диагностика уровня сформированности физических качеств у детей на начало учебного года, далее в конце каждого полугодия - количественная и качественная оценка результативности обучающихся.

#### • Творческий модуль.

Применение знаний, умений и навыков в новых условиях. Характерно для фестиваля, конкурса и концертной деятельности.

### **Средства обучения:**

- техника и методика выполнения упражнений аэробного характера;
- элементы современного танца;
- упражнения и игры общеукрепляющего характера:
  - по анатомическому признаку,
  - по методической направленности,
  - по характеру активности,
  - творческая деятельность.

В зависимости от выбора применяемых средств, для развития двигательных качеств занятия могут носить преимущественно атлетический, танцевальный или смешанный или комбинированный характер.

### *Структура занятия*

<b>№</b>	<b>Структурный элемент</b>	<b>Пример содержания</b>	<b>Время</b>
<b>1</b>	<b>Вступление</b>	Создание позитивного рабочего настроения. Контроль готовности группы к занятию	1 – 2 мин.
<b>2</b>	<b>Подготовительная часть (Разминка)</b>	Подготовка организма к интенсивной нагрузке, четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия. Для содержания характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту, внимание и др.	3 - 5 мин.
<b>3</b>	<b>Динамический стретчинг</b>	Немного растянуть разогретые мышцы, чтобы подготовить их к интенсивной и амплитудной работе, без риска получения травмы.	1,5 – 2 мин.
<b>4</b>	<b>Основная часть (Аэробная)</b>	Овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению дисциплины «Детский фитнес». Тренировка сердечно – сосудистой, дыхательной систем; укрепление мышц, суставов, связок. Работа над улучшением пластики, координации движений. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие такие виды как классическая аэробика, футбол-аэробика и др. Обязательно используются упражнения у хореографического станка,	13 – 15 мин.

		у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, с фитболом и другим фитнес-инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальность, применяются упражнения-задания, развивающие творческое мышление. Достижение образовательных целей	
<b>5</b>	<b>Заминка</b>	Постепенное снижение нагрузки на организм, частоты сердечных сокращений. Основные средства – медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания и расслабление.	1,5 – 2 мин.
<b>6</b>	<b>Стретчинг</b>	Развитие гибкости. Увеличение интенсивности обмена веществ в мышцах. Предотвращение болевых ощущений в мышцах после тренировки	2 мин.
<b>7</b>	<b>Подвижная игра</b>	Снятие психического напряжения, психоэмоциональный подъем.	5 мин.

### ***Особенности методики обучения двигательным действиям.***

Техника физических упражнений, формирование двигательных умений и навыков – основа обучения технике и осуществляется на основе известных методических принципов. Особое значение имеют принцип последовательности, доступности, систематичности, наглядности, а также сознательности и активности.

Принцип последовательности является одним из основных в работе с детьми. В аэробике, как и в спорте вообще, действует «принцип трех П»: последовательность - периодичность - постепенность. Так и шаги необходимо разучивать от самых простых и очевидных, а уж потом на их основе добавлять более сложные элементы. Кроме того, через простые шаги удобно понимать структуру построения сложных шагов.

Новые движения должны быть понятны детям по пространственному отношению рисунка.

Принцип доступности, предусматривает разучивание методом фиксации отдельных положений, этапов движения, фаз, которые отрабатываются отдельно и методом строго регламентированного упражнения;

На первом году обучения необходимо сформировать у воспитанников основы гармоничности, выражающиеся в правильной постановке корпуса, ног, рук, головы и соблюдения ее во время исполнения движений.

На втором году обучения занятия сосредотачиваются на осознании уже полученных навыков и ознакомлении с более сложными упражнениями, комбинациям, связками и т.д.

Наилучший эффект достигается при сочетании показа и объяснения, или так называемым репродуктивным методом, где педагог показывает, а обучающиеся одновременно воспроизводят действия педагога. Словесный метод руководит действиями, оценивает их и исправляет ошибки.

Для обеспечения наглядности используются методы, которые помогают воспринимать изучаемые движения: показом самих упражнений, зрительным контролем (при выполнении упражнений перед зеркалом), демонстрации наглядных пособий (плакатов, схем), созданием представлений темпа движений и амплитуды, метод физической помощи (подойти и исправить положение рук, ног, корпуса).

### **Приемы обучения**

- активизация внимания, памяти, мышления;
- формирование контроля и самоконтроля.

## 2.6. Список литературы

- «Аэробика: учеб. Пособие» - Шипилина И.А. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 г.
- «Аэробика на все вкусы.» - Лисицкая Т.С. -М.: Просвещение - Владос, 1994 г.
- «Аэробика. Теория и методика проведения занятий.»- учеб. пособие под общ. ред. Е.Б. Мякинченко, М.П.Шестакова.- М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.
- Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий.- Крючек Е.С. - М.: Terra-Спорт: Олимпия Пресс, 2001 г.
- Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006.
- Детский фитнес.. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
- «Развитие физических способностей детей» - Вакулова А. Д., Бутин И. М. Ярославль, 1996 г.
- Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.
- Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2012.
- «Растягивайся и расслабляйся» - М. Тобиас и М. Стюарт, Москва, Физкультура и спорт 1994г.
- «Советы старого диетолога» - С.В. Коренюк; «Лань» СПб 1996г.
- «Стройное тело» - Доктор Локид /Клифф Шитс/ Москва 1997г.
- Серия журналов «Сила и красота» начиная с 1997г. СПб «Уайдерспорт – СУ»
- «Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг «- Г. Горцев.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 г.
- Тестирование физической подготовленности в аэробике. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. – М.: 2001.
- «Физкультурное граффити – игры, эстафеты, аттракционы и забавы», Алешин В. В., Портнов Ю.М. Москва, 1996 г.
- «Энциклопедия идеальной женской фигуры» - практическое пособие, Л.Харт и Л. Непорент, Ярославль «Гринго» 1995г.

## Приложение №1

### Воспитательная работа и массовые мероприятия

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Ответственные
1.	День Здоровья	09.	Д\С	Полякова С.В.
2.	День Осени	10.	Д\С	Совместно с муз. работником
3.	День Матери	11.	Д\С	Полякова С.В.
4.	Новогодний карнавал	12.	Д\С	Полякова С.В.
5.	«Свеча Памяти»	01.	Д\С	Администрация
6.	День защитника Отечества	02.	Д\С	Полякова С.В.
7.	8-е Марта	03.	Д\С	Совместно с муз. работником
8.	Весенний калейдоскоп	04.	Д\С	Полякова С.В.
9.	Ура, каникулы (итоговое)	05.	Д\С	Полякова С.В.

## Приложение №2

### Взаимодействие с родителями

№ п/п	Формы взаимодействия	Тема	Сроки
1.	Родительские собрания	Ознакомление с программой. Организационные моменты накануне показательных выступлений и мероприятий	сентябрь  в течение года
2.	Совместные мероприятия	Развлекательная программа «Осень» «Дорогой маме, посвящается» Выезд на фестивали, конкурсы	октябрь  март  в течение года
3.	Индивидуальные и групповые консультации	Рекомендации по освоению техники на дом Уход, обновление и финансирование костюмов для показательных выступлений	в течение года
4.	Другое	Обмен фото и видеоматериалов	в течение года

## Приложение №3

### Базовые шаги и освоение техники.

#### Шаги из марша:

**Тач-фронт** - выполняется на 4 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой вперед на носок (вес тела остается на опорной),
- 2 - шаг ведущей ногой обратно,
- 3 - шаг опорной ногой вперед на носок (вес тела остается на ведущей),
- 4 - шаг опорной ногой обратно.

**Тач-сайт** - выполняется на 4 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой перекрестно вперед на носок (вес тела - на опорной),
- 2 - шаг ведущей ногой обратно,
- 3 - шаг опорной ногой перекрестно вперед на носок (вес тела - на ведущей),
- 4 - шаг опорной ногой обратно

**Базик степ** - базовый шаг. Выполняется на 4 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой вперед,
- 2 - приставить опорную ногу к ведущей,
- 3 - шаг ведущей ногой обратно,
- 4 - приставить опорную ногу к ведущей.

**Страдл -ходьба** ноги врозь - ноги вместе. Выполняется на 4 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой в сторону,
- 2 - шаг опорной ногой в сторону,
- 3 - шаг ведущей ногой обратно,
- 4 - шаг опорной ногой обратно.

**Форвард** - выполняется на 8 счетов:

- 1 - шаг ведущей ногой вперед,
- 2 - шаг опорной ногой вперед,
- 3 - 4 – повторяются движения 1-2,
- 5 - шаг опорной ногой назад,
- 6 - шаг ведущей ногой назад,
- 7 - 8 - повторяются движения 5-6.

**Слим** - выполняется на 4 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой в сторону (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела),
- 2 - шаг ведущей ногой обратно,
- 3 - шаг опорной ногой в сторону (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела),
- 4 - шаг опорной ногой обратно. При этом корпус не поворачивать.

**Сайт** - выполняется на 4 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой в сторону,
- 2 - мах опорной ногой в сторону (маховая нога прямая в коленном суставе),
- 3 - шаг опорной ногой в сторону,
- 4 - мах ведущей ногой в сторону (маховая нога прямая в коленном суставе).

**V-степ** - разновидность ходьбы в стойке ноги врозь, затем - вместе. Выполняется с выпадом вперед и назад на 4 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой вперед и в сторону,
- 2 - шаг опорной ногой вперед и в сторону,
- 3 - шаг ведущей ногой обратно,
- 4 - шаг опорной ногой обратно. /Шаг в виде английской буквы «V»/.

**Мамбо** - выполняется на 4 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой вперед (вес тела остается на опорной ноге),
- 2 - шаг опорной ногой на месте,
- 3 - шаг ведущей ногой назад,
- 4 - шаг опорной ногой на месте.

**Степ-стоп** - выполняется на 4 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой в сторону,
- 2 - приставить опорную ногу к ведущей,
- 3,4 - поставить ведущую ногу на носок, вес тела на опорной ноге.

**Кёрл** - перемещение с ноги на ногу, со сгибанием голени назад. Выполняется на 4 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой в сторону,
- 2 - захлест опорной ногой (коснуться пяткой опорной ноги ягодицы с той же стороны),
- 3 - шаг опорной ногой в сторону,

4 - захлест ведущей ногой (коснуться пяткой ведущей ноги ягодицы с той же стороны).

**Кик** - выполняется на 4 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой в сторону,
  - 2 - мах опорной ногой вперед (маховая нога прямая в коленном суставе),
  - 3 - шаг опорной ногой в сторону,
  - 4 - мах ведущей ногой вперед (маховая нога прямая в коленном суставе).
- Маховая прямая нога поднимается точно вперед, разрешено небольшое "выворотное" положение стопы, но без сопутствующего маху поворота таза. Амплитуда маха определяется уровнем подготовленности занимающегося, не допускается "хлестообразное" движение и неконтролируемое опускание ноги после маха (падение).

**Дабл-степ-тач** - двойное движение в сторону приставными шагами. Выполняется на 8 счетов:

- 1 - шаг ведущей ногой в сторону,
- 2 - приставить опорную ногу к ведущей,
- 3 - шаг ведущей ногой в сторону,
- 4 - приставить носок опорной ноги к стопе ведущей,
- 5 - шаг опорной ногой в сторону,
- 6 - приставить ведущую ногу к опорной ноге,
- 7 - шаг опорной ногой в сторону,
- 8 - приставить носок ведущей ноги к стопе опорной.

**Шоссе - шаг** на 4 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой в сторону,
- 2 - с подскоком поставить опорную ногу к ведущей, а ведущую «подбить» и сделать ею шаг в сторону,
- 3 - шаг опорной ногой в сторону,
- 4 - с подскоком поставить ведущую ногу к опорной, а опорную «подбить» и сделать ею шаг в сторону.

Движения на развитие чувства ритма: шаги, хлопки, бег, приседания под музыку на сильную долю.

Движения для освоения техники базовых шагов в разном темпе, в чистом виде и в комбинациях (действовать одновременно и синхронно со всем коллективом).

## Приложение №4

### Пальчиковая гимнастика /1 год обучения

#### **ЭТОТ ПАЛЬЧИК ХОЧЕТ СПАТЬ**

Этот пальчик хочет спать,  
Этот пальчик — прыг в кровать!  
Этот пальчик прикорнул,  
Этот пальчик уж заснул.  
Тише, пальчик, не шуми,  
Братиков не разбуди  
Встали пальчики, ура!  
В детский сад идти пора

*Левая ладошка повернута к ребенку и он в соответствии с текстом загибает правой рукой свои пальчики, начиная с мизинца. Затем, обратившись к большому пальцу, разогнет все пальчики.*

#### **ПРЯТКИ**

В прятки пальчики играли  
И головки убирали  
Вот так, вот так,  
И головки убирали.

*Ритмично сгибаем и разгибаем пальцы.*

*Можно усложнить задачу — поочередно сгибаем каждый пальчик на обеих руках*

#### **КАПУСТКА**

Мы капустку рубим-рубим,	— движения прямыми ладонями вверх-вниз,
Мы капустку солим-солим, пальцев,	— поочередное поглаживание подушечек
Мы капустку трем-трем,	—потирать кулачок о кулачок
Мы капустку ждем-ждем.	— сжимать и разжимать кулачки

#### **ПОВСТРЕЧАЛИСЬ**

Повстречались два котенка: «Мяу-мяу!»,  
Два щенка: «Ав-ав!»),

Два жеребенка: «Иго-го!»,  
Два тигренка: «Р-р-р!»,  
Два быка: «Му!».  
Смотри, какие рога.

— На каждую строчку соединять поочередно пальцы правой и левой рук, начиная с мизинца.

— На посл. строчку показать рога, вытянув указательные пальцы и мизинцы.

## **РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ**

Раз, два, три, четыре, пять, *по очереди загибаем пальчики на правой руке.*

Будем пальчики считать! *ритмично сжимать и разжимать кулачки.*

Крепкие, дружные,  
Все такие нужные.

На другой руке опять:

Раз, два, три, четыре, пять! *загибать поочередно пальцы на левой руке.*

Пальчики быстрые, *помахать пальчиками обеих рук.*  
Хотя не очень... чистые.

## **ПЯТЬ МАЛЫШЕЙ**

Один малыш качается в саду,  
Два малыша купаются в пруду,  
Три малыша ползут к дверям в квартире,  
А в это дверь стучат еще четыре.  
С пятью другими тоже все в порядке:  
Им весело, они играют в прятки.  
Где притаились, ясно и ежу,  
Но я глаза зажмурил и вожу:  
«Один, два три...  
Два, три, четыре, пять...  
Ну, берегитесь: я иду искать!»

- Показать указательный палец (вверх), опустить вниз, покачать туда-сюда
- Показать два пальца, с помощью рук изобразить пловца
- Показать три пальца, имитировать ползание
- Постучать правой рукой в ладонь левой, показать четыре пальца
- Ладонь с растопыренными пальцами
- Закрыть ладонями глаза
- Руки в замок, большие пальцы на отлете – «нос», пальцы одной руки – вверх (будто иголки)
- Закрыть глаза ладонью
- Поочередно разгибать пальцы
- Погрозить пальцем, имитировать движения, будто ловим кого-то

### **«Колкие иголки»**

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| Ежик маленький замерз | (ладошки соединены, пальцы подняты вверх и переплетены между собой) |
| И в клубок свернулся. | (пальцы переплетены и согнуты)                                      |
| Солнце ежика согрело, | (пальцы медленно разгибаются)                                       |
| Ежик развернулся!     | (пальцы переплетены и подняты вверх)                                |

### **ПРОГУЛКА**

Пошли пальчики гулять,  
 А вторые – догонять.  
 Третьи пальчики – бегом,  
 А четвертые пешком.  
 Пятый пальчик поскакал  
 И в конце пути упал.

- Пальцы обеих рук сжаты в кулачки,
- На первую строчку – большие пальчики как бы прыжками двигаются по столу.
- На вторую строчку по столу двигаются указательные пальчики,
- На третью – движение по столу средних пальцев в быстром темпе,
- На четвертую – медленное движение безымянных пальцев по поверхности стола,

- На пятую – мизинцы,  
— На шестую – хлопок обоими кулаками по поверхности стола.

### Детская пальчиковая игра "**Моя семья**"

Этот пальчик - дедушка, (выставляем большой пальчик)

Этот пальчик - бабушка, (выставляем указательный пальчик)

Этот пальчик - папочка, (показываем средний пальчик)

Этот пальчик - мамочка, (безымянный пальчик)

Этот пальчик - я, (показываем мизинец)

Вот и вся моя семья! (ритмично сжимаем и разжимаем руку, а в заключении распрямляем все пальчики).

В этой пальчиковой игре много полезных моментов: развитие мелкой моторики - пальчики сгибаются и разгибаются, тренировка памяти - необходимо запоминать, кто идет в каком порядке, а также развитие речи - ребенок может самостоятельно заканчивать фразы.

### Детская пальчиковая игра "**Прогулка**"

Раз, два, три, четыре, пять (по очереди выпрямляем пальчики из кулачка,

Вышли пальчики гулять (начиная с большого)

Раз, два, три, четыре, пять (по очереди загибаем пальцы в кулачок, начиная с

В домик спрятались опять. мизинчика).

## Приложение №5

### Комплексы пальчиковой гимнастики

#### 1 комплекс

1. Ладони на столе (на счет «раз-два» пальцы врозь-вместе.)
2. Ладонка – кулачок – ребро (на счет «раз, два, три»).
3. «Пальчики здороваются» (на счет «раз-два-три-четыре-пять» соединяются пальцы обеих рук: большой с большим, указательный с указательным и т.д.)
4. «Человечек» (указательный и средний пальцы правой, а потом левой руки бегают по столу).
5. Дети бегут наперегонки (движения, как и в четвертом упражнении, но выполняют обе руки одновременно).

Потешка «Мальчик-Пальчик». Мальчик-Пальчик, где ты был? (показать большой палец правой руки, обращаясь к нему) С этим братцем в лес ходил. (прикасаться кончиком большого пальца к кончикам всех пальцев от указательного до мизинца) С этим братцем щи варил. С этим братцем кашу ел. С этим братцем песни пел.

#### 2 комплекс

1. «Коза»  
(вытянуть указательный палец и мизинец правой руки, затем левой руки).
2. «Козлята» (то же упражнение, но выполняется одновременно пальцами обеих рук).
3. «Очки» (образовать два кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их).
4. «Зайцы» (вытянуть вверх указательный и средний пальцы, большой, мизинец и безымянный соединить).
5. «Деревья» (поднять обе руки ладонями к себе, широко расставив пальцы).

Потешка «Белка». Сидит белка на тележке, (левой рукой загибать по очереди пальцы правой руки, начиная с большого пальца) Продает она орешки, Лисичке-сестричке, Воробью, синичке, Мишке толстопятому, Заиньке усатому. Кому в роток, кому в зобок, А кому в лапочку.

#### 3 комплекс

1. «Флажок» (большой палец вытянуть вверх, остальные соединить вместе).
2. «Птички» (поочередно большой палец соединяется с остальными).
3. «Гнездо» (соединить обе руки в виде чаши, пальцы плотно сжать).
4. «Цветок» (то же, но пальцы разъединены).
5. «Корни растения» (прижать корни-руки тыльной стороной друг к другу, опустить пальцы вниз).

Потешка «Этот пальчик..» Этот пальчик – дедушка, (согнуть пальцы левой руки в кулачок, по очереди разгибать пальцы, начиная с большого) Этот пальчик – бабушка, Этот пальчик – папочка, Этот пальчик – мамочка, Этот пальчик – я, Вот и вся моя семья.

#### **4 комплекс**

1. «Пчела» (указательным пальцем правой, а затем и левой руки вращать вокруг).
2. «Пчелы» (то же упражнение выполняется двумя руками).
3. «Лодочка» (концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв их).
4. «Солнечные лучи» (скрестить пальцы, поднять руки вверх, расставить пальцы).
5. «Пассажиры в автобусе» (скрещенные пальцы обращены вниз, тыльные стороны рук вверх, большие пальцы вытянуты вверх).

Потешка «Белка». Этот пальчик хочет спать, (поднять левую руку ладонью к себе) Этот пальчик – прыг в кровать! (загибать правой рукой по очереди пальцы левой руки, начиная с мизинца) Этот пальчик прикорнул, Этот пальчик уж заснул. Тише, пальчик, не шуми, (обратиться к большому пальцу, разогнуть все пальчики) Братиков не разбуди ... Встали пальчики, ура! В детский сад идти пора.

#### **5 комплекс**

1. «Замок» (на счет «раз» – ладони вместе, а на счет «два» – пальцы соединяются в «замок»).
2. «Лиса и заяц» (лиса «крадется» – все пальцы медленно шагают по столу вперед; заяц «убегает» – перебирая пальцами, быстро движутся назад).
3. «Паук» (пальцы согнуты, медленно перебираются по столу).
4. «Бабочка» (ладони соединить тыльной стороной, махать пальцами, плотно сжатыми вместе).

5. «Счет до четырех» (большой палец соединяется поочередно со всеми остальными).

Потешка «Ну-ка, братцы, за работу!»

Ну-ка, братцы, за работу! (дети обращаются к правой руке, согнутой в кулачок, поочередно загибая все пальцы) Покажи свою охоту. Большому – дрова рубить, Печи все – тебе топить, А тебе – воду носить, А тебе – обед варить, А малышке – песни петь, Песни петь, да плясать, Родных братьев забавлять.

### **6 комплекс**

1. «Двое разговаривают» (согнуть обе руки в кулак, большие пальцы вытянуть

вверх, приблизить их друг к другу).

2. «Стол» (правую руку согнуть в кулак, на нее сверху положить горизонтально левую руку).

3. «Кресло» (правую руку согнуть в кулак, а левую прислонить к ней вертикально). 4. «Ворота» (соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук,

большие пальцы поднять вверх или согнуть внутрь).

5. «Мост» (поднять руки вверх ладонями друг к другу, расположить пальцы горизонтально, соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук).

Потешка «По грибы».

1, 2, 3, 4, 5, (дети попеременно сгибают пальцы, начиная с мизинца)

Мы грибы идем искать. Этот пальчик в лес пошел, Этот пальчик гриб нашел, Этот пальчик чистить стал, Этот – в миску все кидал, Этот пальчик все-все съел, Оттого и потолстел!

### **7 комплекс**

1. «Ромашка» (соединить обе руки, прямые пальцы развести в стороны).

2. «Тюльпан» (полусогнутые пальцы обеих рук соединить, образуя чашечку цветка).

3. Сжимание и разжимание кистей рук на счет: 1-2.

Потешка «Алые цветки».

Наши алые цветки (ладони соединены в форме тюльпана)  
Распускают лепестки. (пальцы медленно раскрываются)  
Ветерок чуть дышит, (производятся плавные покачивания кистями рук)  
Лепестки колыхает.

Наши алые цветки (пальцы медленно закрываются, приобретая форму цветка) Закрывают лепестки. Тихо засыпают, (производятся покачивания головой цветка) Головой качают.

## **8 комплекс**

1. «Улитка с усиками» (положить правую руку на стол, поднять указательный и средний пальцы, расставить их).
2. «Раковина улитки» (правая рука на столе, левую руку положить сверху).
3. «Ежик» (ладони соединить, прямые пальцы выставить вверх).
4. «Кот» (средний и безымянный пальцы правой руки прижать к ладони большим пальцем, указательный палец и мизинец слегка согнуть, поднять руку вверх).
5. «Волк» (соединить большой, средний и безымянный пальцы правой руки, указательный палец и мизинец слегка согнуть, поднять руку вверх).

Потешка «Мы делили апельсин».

Мы делили апельсин, (начиная с мизинца, загибать попеременно все пальцы)  
Много нас, а он один.

Эта долька — для ежа, Эта долька — для чижа, Эта долька — для утят, Эта долька — для котят, Эта долька — для бобра,

А для волка – кожура. (показать пустую ладошку) Он сердит на нас, беда!  
Разбегайтесь кто куда. (спрятать руки за спину)

## **9 комплекс**

1. «Ножницы» (указательный и средний пальцы правой и левой рук имитируют стрижку ножницами).
2. «Колокол» (скрестить пальцы обеих рук, тыльные стороны обратить вверх, опустить средний палец правой руки вниз и свободно вращать им).
3. «Дом» (соединить наклонно кончики правой и левой рук).
4. «Бочонок с водой» (слегка согнуть пальцы левой руки в кулак, оставив сверху отверстие).
5. «Пожарник» (упражнение с предметом, используется игрушечная лесенка, указательный и средний пальцы бегут по ней).

Потешка «Прятки».

В прятки пальчики играли (сжимание и разжимание пальцев рук) И головки убирали. Вот так, вот так, И головки убирали.

### **10 комплекс**

1. «Птички летят» (пальцами обеих рук производить движения вверх, вниз).
2. «Птички клюют» (большой палец поочередно соединять с остальными пальцами).
3. «Гнездо» (пальцы обеих рук округлить и соединить в форме чаши).

Потешка «Сорока» .

Сорока, сорока, кашу варила, (ребенок водит указательным пальцем правой руки по ладони левой руки) Деток кормила.

Этому дала, (сгибает поочередно каждый палец, кроме мизинца) Этому дала, Этому дала, Этому дала, А этому не дала – Ты дров не рубил, Ты воду не носил? Нет тебе ничего!