

Муниципальное учреждение дополнительного образования
Центр детского творчества «Шанс» ЯМР

Согласовано:
Педагогический совет
От «26» март 2020 г.
Протокол № д

Утверждаю:
Директор МУДО ЦДТ «Шанс» ЯМР
М.А. Шамхоева /ФИО/
2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности**

«Фитнес-данс»

Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Хамхоева Любовь Мусаевна,
педагог дополнительного образования

п. Щедино
2020 год

1. Пояснительная записка

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей старшего дошкольного возраста, т.к. этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

Актуальность

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является на данный момент самой актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок, поэтому необходимо формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям по физической культуре. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по физической культуре – «Фитнес-данс».

Программа «Фитнес-данс» - это комплексы упражнений оздоровительного танца, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата содействующие оздоровлению различных функций и систем организма.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Занятия физической культурой ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программа «Фитнес-данс» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать

упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Новизна заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии, танцевальная аэробика, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Программа имеет **физкультурно–спортивную** направленность.

Цель программы

Способствовать укреплению здоровья ребенка, развитию его пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

Задачи программы:

образовательные

- ознакомить с историей возникновения аэробики, танцевальной аэробики, фитбол аэробики, степ-аэробики;
- освоить навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
- ознакомить с основами здорового образа жизни и правилами гигиены

развивающие

- способствовать развитию мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, формированию правильной осанки;
- способствовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой

воспитательные

- воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность;
- сформировать интерес и желание вести здоровый образ жизни.

Программа предназначена для детей 6 – 7 лет, не имеющих противопоказаний по здоровью для занятий в учреждениях дополнительного образования детей, без специального отбора. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, всего 72 часа в год. Продолжительность занятия 30 минут.

Срок реализации программы 1 год.

Ожидаемые результаты

В результате освоения программы дети должны

знать

- историю возникновения аэробики, танцевальной аэробики, фитбол аэробики, степ-аэробики;
- связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле, правила (технику) выполнения двигательных действий;
- основы здорового образа жизни и правила гигиены

уметь

- владеть техникой основных базовых танцевальных шагов, владеть танцевальными комбинациями и упражнениями;
- самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- управлять своими эмоциями, активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

Формы подведения итогов

Участие в конкурсах, праздничных мероприятиях и концертах, открытые занятия для родителей и педагогов, творческий показ.

2. Учебно-тематический план

Тема	Количество часов		всего
	практика	теория	
Классическая аэробика «Веселые ритмы»	6	2	8
Фитбол аэробика «Попрыгунчики»	6	2	8
Танцевальная аэробика «Русский bit»	6	2	8
Степ-аэробика «Топай ножка»	6	2	8
Классическая аэробика «Отважные моряки»	6	2	8
Фитбол аэробика «Прыг-скок команда»	6	2	8
Танцевальная аэробика «Народный mix»	6	2	8
Степ-аэробика «Загадочные шаги»	6	2	8
Подготовка к итоговому занятию.	6	2	8
Итого	54	18	72

3.Содержание программы

Двигательные упражнения

Классическая аэробика и степ-аэробика объединены использованием основных двигательных упражнений. В степ-аэробике движения усложняются использованием степ-платформы.

Овладение техникой базовых шагов:

1. **Марш** - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;
2. **Приставной шаг (степ тач – step tach)**- приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.
3. **V – шаг (ви-степ – v-step)**- шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;
4. **Открытый шаг (оупен степ - open step)**- стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;
5. **Подъем колена вверх (knee up, knee lift)**- сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;
6. **Махи ногами (кик -kick)**- махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);
7. **Выпад (lunge)**- выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
8. **Скрестный шаг (cross step)**- скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;
9. **Выставление ноги на пятку (heeli toch), на носок (toe touch)**, выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;
10. **Бег на месте** с продвижением в различных направлениях;
11. **Маятник** - прыжком смена положения ног;
12. **Подскок** - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;
13. **«Скип» (skip)**- подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

Фитбол-аэробика

Освоение техники базовых шагов:

1. **Приставной шаг (step-touch)**. И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом;

2. **Шаг-касание (touch-step).** И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок;
3. **Марш (march).** И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг;
4. **Твист (twist).** И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер;
5. **Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach).** И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;
6. **Махи ногами (kick).** И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;
7. **Подъем колена вверх (knee up, kneelift).** Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

Танцевальная аэробика

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

1. **Шаг вперед, назад** – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;
2. **Шаги в сторону** - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;
3. **«Тач» вперед-назад** – выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;
4. **Скользящие шаги** – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;
5. **«Моталочка»** - махи вперед, назад в прыжке со сменой ног;
6. **Прыжки на двух ногах** – вертикальный прыжок толчком с двух ног с поджатыми ногами и приземлением на две ноги;
7. **«Ковырялочка»** - выставление ноги в сторону на носок, на каблук и тройной притоп, и все с другой ноги;
8. **«Дробные выстукивания»** - продвижение в любом направлении пристукивая обеими ногами по-очереди в полуприседе.

4. Обеспечение

4.1. Методическое обеспечение

Организационно-методические формы обучения

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

1. упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
2. соединения (последовательное выполнение различных упражнений);
3. комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
4. части комплекса (определённое количество комбинаций);
5. комплекс упражнений.

Общая структура образовательной деятельности

Часть занятия	Направленность и продолжительность	Основные упражнения	Указания
Подготовительная	1.Разминка 5-10 мин.	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой; полуприседы, выпады, движение туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками.	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой;
		Стретчинг - упражнения на растяжку. Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений.
Основная	Аэробная часть 20-25 мин.	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы, танцевальные комбинации, бег, прыжки в сочетании с движениями рук.	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями с постепенным увеличением нагрузки, амплитуды и интенсивности движений.
Заключи	«Заминка» и	Растягивание мышц передней,	В разных исходных

тельная	«релаксация » 2-5 мин.	задней и внутренней поверхностей бедра, голеней, мышц груди, рук и плечевого пояса.	положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.

Принципы

1. Доступность:

- учёт возрастных особенностей;
- адаптированность материала к возрасту детей.

2. Систематичность и последовательность:

- постепенная подача материала от простого к сложному;
- частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.

3. Наглядность;

4. Динамичность;

5. Дифференциация:

- учёт возрастных особенностей;
- учёт по половому различию;
- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

4.2. Материально – техническое обеспечение

Необходимое оборудование:

- соответствие зала для занятий санитарным нормам и правилам;
- раздевалка для переодевания детей;
- деревянный пол;
- маты;
- фитбол мячи;
- степ – платформы;
- ковровые дорожки или коврики;
- магнитофон или музыкальный центр;
- набор аудиозаписей;
- набор иллюстрированного материала, книги по фитнес-дансу.

5. Формы аттестации и оценочные материалы

В течение учебного года педагогом проводится аттестация обучающихся: начало года – середину года – конец учебного года. Показатели фиксируются в таблице (Приложение 1).

6. Список информационных источников

1. Ритмическая гимнастика (методическое пособие) Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева/ Издательство «Познание», 2001г.
2. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
3. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе». Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
4. Двигательный игротренинг для дошкольников. Овчинникова Т.С. Потапчук А.А. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
5. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. Потапчук А.А. Лукина Г.Г. СПб., 1999г.
6. Белостоцкая Е.Н., Виноградова Т.Ф, Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. – М. 1987.
7. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
8. Боброва Г.И.: Искусство Грации., - СП. «Детская литература», 1986.
9. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005.
10. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.
11. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т..6 Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997г.
12. Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987г.
13. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982г.
14. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988г.
15. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду.,ПиПФК, - 1995г.
16. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт» , 2003

Примерная таблица фиксации результатов аттестации обучающихся

№	ФИ ребенка	Классическая аэробика «Веселые ритмы» «Отважные моряки»	Фитбол аэробика «Попрыгунчики» «Прыг-скок команда»	Танцевальная аэробика «Русский bit» «Народный mix»	Степ-аэробика «Топай, ножка» «Загадочные шаги»
1					
2					
3					
4					

Критерии оценки:

- Н (низкий уровень)
- С (средний уровень)
- В (высокий уровень)

Оценка уровня

1 балл: ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений.

2 балла: ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

3 балла: ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

Календарно – учебный график

№	тема	ча сы	дата
1-2	Классическая аэробика «Веселые ритмы» ИТБ. Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия Разучивание ритмической композиции «Веселые ритмы» под музыку «harris_ford_vs_gordon__doyle_feat_lisah_das_geht_boom_shag_ragga_ radio_edit (zvukoff.ru)»	2	сентябрь
3-4	Классическая аэробика «Веселые ритмы» Освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера	2	сентябрь
5-6	Классическая аэробика «Веселые ритмы» Развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом	2	сентябрь
7-8	Классическая аэробика «Веселые ритмы» Совершенствование защитных сил организма Стретчинг: упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж под звуки природы	2	сентябрь
9-10	Фитбол аэробика «Попрыгунчики» Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой. Разучивание ритмической композиции «Попрыгунчики»	2	октябрь
11-12	Фитбол аэробика «Попрыгунчики» Освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах	2	октябрь
13-14	Фитбол аэробика «Попрыгунчики» Совершенствование координации движений и чувства равновесия Стретчинг: упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра	2	октябрь
15-16	Фитбол аэробика «Попрыгунчики» Умение сочетать движения с музыкой и словом, упражнения в танцевальных движениях. Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног с расслаблением в конце под звуки природы	2	октябрь
17-18	Танцевальная аэробика «Русский bit» Освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону, плавные движения рук, движения русского народного танца	2	ноябрь
19-20	Танцевальная аэробика «Русский bit» Разучивание ритмической композиции «Русский bit»	2	ноябрь
21-22	Танцевальная аэробика «Русский bit» Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.	2	ноябрь
23-24	Танцевальная аэробика «Русский bit» Самостоятельное изменение движения в соответствии со сменой темпа музыки Развитие мышц шеи, ног; плавности движений; правильного и ритмичного движения под музыку разного характера	2	ноябрь
25-26	Степ-аэробика «Топай ножка» Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-	2	декабрь

	аэробикой. Освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-досках		
27-28	Степ-аэробика «Топаи ножка» Разучивание ритмической композиции «Топаи ножка»	2	декабрь
29-30	Степ-аэробика «Топаи ножка» Совершенствование координации движений и чувства равновесия; умения сочетать движения с музыкой и словом	2	декабрь
31-32	Степ-аэробика «Топаи ножка» Упражнения в танцевальных движениях; развитие внимания, памяти Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища	2	декабрь
33-34	Классическая аэробика «Отважные моряки» Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба, подскоки, махи руками и ногами из разных положений Освоение упражнений общего воздействия; упражнений танцевального характера	2	январь
35-36	Классическая аэробика «Отважные моряки» Разучивание ритмической композиции «Отважные моряки» под музыку «Яблочко»	2	январь
37-38	Классическая аэробика «Отважные моряки» Отработка умения сочетать движения с музыкой и словом; чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса Развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений	2	январь
39-40	Классическая аэробика «Отважные моряки» Развитие двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта Стретчинг: упражнения для мышц боковой части туловища. Релаксация и самомассаж	2	февраль
41-42	Фитбол аэробика «Прыг-скок команда» Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол аэробикой. Изучение комбинаций и упражнений на фитболах	2	февраль
43-44	Фитбол аэробика «Прыг-скок команда» Разучивание ритмической композиции «Прыг-скок команда»	2	февраль
45-46	Фитбол аэробика «Прыг-скок команда» Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг, прыжки, выпады	2	февраль
47-48	Фитбол аэробика «Прыг-скок команда» Стретчинг: упражнения для растягивания мышц живота, для гибкости спины. Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног под звуки природы	2	март
49-50	Танцевальная аэробика «Народный микс» Освоение техники основных базовых танцевальных шагов Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле	2	март
51-52	Танцевальная аэробика «Народный микс» Разучивание ритмической композиции «Танцевальный микс» Объяснение, показ под музыку и без музыки: основные шаги русского народного танца	2	март
53-54	Танцевальная аэробика «Народный микс»	2	март

	Формирование умения выполнять прямой галоп, прыжки; самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки Развитие чувства ритма, координации движений, образного мышления		
55-56	Танцевальная аэробика «Народный міх» Стретчинг: упражнения для растягивания мышц спины и боковой части туловища; плечевого пояса, плеч, ног. Релаксация и самомассаж под музыку	2	апрель
57-58	Степ-аэробика«Загадочные шаги» Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, основные шаги степ-аэробики Освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-досках	2	апрель
59-60	Степ-аэробика«Загадочные шаги» Разучивание спортивной музыкально-ритмической композиции «Загадочные шаги»	2	апрель
61-62	Степ-аэробика«Загадочные шаги» Совершенствование координации движений и чувства равновесия Развитие умения сочетать движения с музыкой и словом.	2	апрель
63-64	Степ-аэробика«Загадочные шаги» Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса. Релаксация и самомассаж	2	май
65-66	Повторение комбинаций и упражнений на фитболах	2	май
67-68	Повторение комбинаций степ-аэробики	2	май
69-70	Повторение комбинаций танцевальной аэробики	2	май
71-72	Заключительное открытое занятие	2	май
итого		72	

Основные направления оздоровительной аэробики

- **Классическая аэробика** – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Владение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

- **Танцевальная аэробика** – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

- **Фитбол – аэробика.** Фитбол (большой гимнастический мяч) - не только забавная игрушка, это еще и достаточно эффективный тренажер. Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо. Гимнастика на фитболе - эта щадящая, но эффективная аэробика, на занятиях по которой происходит освоение и овладение техникой базовых шагов, связок, комбинаций с использованием этого чудо-мяча для развития всех групп мышц. Совершенствование координации движений и чувства равновесия.

Степ-аэробика - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе). Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

- **Стретчинг («растягивание»).** Освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Ознакомление с релаксацией на занятиях оздоровительной аэробикой.