

Принято на пед совете от 31.08.2020

Утверждаю

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 384»



Е.Н. Павлова

Приказ № от 31.08.2020

**Образовательная программа
по дополнительной платной
услуге
«Хореография»**

Разработала:

Руководитель ДПОУ

Мамочкина М.С.

Содержание программы

1. Цели и задачи программы_____стр. - 3
2. Принципы реализации программы_____стр. -4
3. Пояснительная записка_____стр. -2
4. Формы и режим занятий_____стр. -5-6
5. Учебно-тематический план_____стр. -7
6. Содержание программы_____стр.- 8
7. Методическое обеспечение_____стр.-9-13
8. Список используемой литературы_____стр. -15

Пояснительная записка

Настоящая программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для получения воспитанниками дополнительного образования в области новых информационных технологий.()

Реализация Программы выстраивается на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены по принципу *от простого к сложному* с применением технологий Ж.Е. Фирилевой и Е.Г. Сайкиной, Е.В. Сулим, Т.С. Овчинниковой и А.А. Потапчук.

Актуальность программы

Слово *фитнес* происходит от английского * tobenefit*-, быть в форме. А это значит, хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым. На протяжении шести лет жизни ребенок проходит большой путь физического и духовного развития. К концу дошкольного возраста он должен научиться многому, чтобы превратиться в личность, готовую к обучению в школе.

Одной из особенностей развития ребенка является естественная потребность в движениях. Двигательная активность – это любое движение тела, производимое скелетными мышцами, в результате которого происходит достоверное увеличение энергетических трат выше уровня основного обмена, это биологическая потребность в движениях, связанная с механизмом саморегуляции.

Биологическая потребность в движениях свойственна всем детям, а ее количественные характеристики зависят от уровня, подготовленности ребенка, типа высшей нервной деятельности, пола, возраста, времени года,

Климатических условий, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Сокращение мышц стимулирует кровообращение мозга, в кору головного мозга поступают потоки нервных импульсов, которые повышают ее тонус. Это является важным фактором повышения работоспособности, созревания и усовершенствования всех анализаторных систем и, таким образом, сенсорики ребенка, являющейся первой ступенью познания окружающего мира. В

дошкольном возрасте связь между физическим и психическим развитием более тесная и крепкая, чем в дальнейшие периоды жизни.

Детский фитнес- это спортивные занятия, которые могут включать в себя элементы хореографии, гимнастики, аэробики, йоги, стретчинга, футбола и др.

Как правило, для детей используется игровая форма обучения – это помогает ребятам полностью расслабиться и заниматься с удовольствием. Бесспорное достоинство детского фитнеса в том, что детский фитнес не имеет четко определенной программы упражнений. Скорее, детский фитнес можно назвать сочетанием блоков из общеукрепляющих упражнений, которые включают в себя упражнения для осанки, упражнения со скакалкой, с мячами, с обручами и нестандартным оборудованием. Все занятия с детьми проводятся в игровой форме. На занятиях дети учатся двигаться под музыку, играют в подвижные тематические игры.

Цель программы – развитие основных физических качеств и музыкально - ритмических способностей детей среднего и старшего дошкольного возраста через занятия детским фитнесом.

Задачи:

- Оптимизировать рост и развивать опорно- двигательный аппарат (формировать правильную осанку, проводить профилактику плоскостопия)
- предупреждать плоскостопие – укреплять мышцы стопы и голени
- повышать функциональные возможности вегетативных органов, укреплять сердечно – сосудистую и дыхательную системы, оптимизировать пищеварение и терморегуляцию, улучшать обменные процессы
- улучшать координацию движений, силу, скорость, выносливость
- формировать двигательные умения и навыки
- содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой
- повышать интерес к занятиям спортом.

Основные принципы реализации программы:

- **Принцип систематичности** обуславливает необходимость последовательности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностям их развития. Он заключается в непрерывности и планомерности использования средств.
- **Принцип постепенности** определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: *от известного к неизвестному*, *от простого к сложному*. Принцип постепенного повышения требований важен для обеспечения адаптации организма ребенка к повышающейся нагрузке.
- **Принцип доступности** реализуется через требование соответствия задач, средств и методов программ занятий возможностям детей, их готовности к выполнению нагрузки, зависящей от уровня физической подготовленности и интеллекта.
- **Принцип наглядности** является одним из главных принципов при работе с детьми. Наглядность играет важную роль в обучении движениям, неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности.
- **Целевая аудитория:** программа рассчитана на детей в возрасте от 3 до 7 лет.

Срок реализации программы и периодичность занятий: программа рассчитана на два учебных года. Общее количество часов в год – 32 ч. Продолжительность занятий для детей младшего дошкольного возраста – 15-20 мин., старшего дошкольного возраста – 25-30 мин. Периодичность занятий – один раз в неделю после дневного сна.

Этапы обучения

Первый год обучения (3-5 лет). Обучение простым упражнениям, ритмическим танцам, самомассажу. Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений. Первоначальных знаний о здоровом образе жизни. Обучение упражнениям под музыкальное сопровождение.

Второй год обучения (5-7 лет) Усложнение знакомых упражнений за счет увеличения количества повторений, временного параметра и усложненного варианта выполнения. Продолжение выполнения упражнений

Под музыкальное сопровождение. Улучшение качества выполнения детьми упражнений. Привитие стабильной привычки у детей к выполнению физических упражнений. Воспитание осознанного отношения к своему здоровью, творческому самовыражению (импровизация).

Формы и режим обучения

Формы работы: занятия, игры, праздники, дни здоровья, консультации родителей, подготовка спортивно – танцевальных постановок.

Типы занятий: сюжетные, игровые, с предметами, танцевальные, коррекционные.

Формы занятий: групповые

Методы работы с детьми:

- игровой метод (драматизация, театрализация, игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально-ритмическая гимнастика)
- метод звуковых и пространственных ориентиров
- метод наглядно-слухового показа
- метод активной импровизации
- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений)

Ожидаемые результаты

и способы определения результативности

Ожидаемые результаты:

- высокий уровень развития основных физических качеств

- развитие музыкально-ритмических способностей
- снижение заболеваемости

Способы определения результативности:

- фитнес-тестирование (проводится 2 раза в год: в начале года первичное, в конце учебного года итоговое)
- наблюдение
- анализ полученных данных
- беседа с родителями

Фитнес-тестирование (Приложение 1) проводится с дошкольниками через выполнение ряда упражнений в соответствии с возрастом. Высокий уровень развития основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей – выполнение 60% (1-ый год обучения 4-5 лет), 70% (2-ой год обучения 5-6 лет), 80% (3-ий год обучения 6-7 лет) предложенных упражнений. Средний уровень – 40%, 50% (2-ой год обучения 5-6 лет), 60% (3-ий год обучения 6-7 лет). 1-ый и 2-ой год обучения – дети выполняют упражнения, этюды и небольшие танцевально-спортивные связки по показу инструктора и частично по памяти. 3-ий год обучения - дети выполняют упражнения, танцевально-спортивные связки по памяти.

Фитнес-тестирование проводится по параметрам:

- ловкость
- гибкость
- выносливость
- чувство ритма
- воспроизведение танцевальных упражнений.

Ресурсное обеспечение

Программа реализуется инструктором по физической культуре. Для проведения занятий необходимы: спортивный зал, магнитофон, атрибуты, фонотека (классическая, детская, мультипликационная, современная)

музыка), видеотека, фитболы, скакалки, обручи, коврики по количеству детей в группе, детская спортивная форма для занятий фитнесом.

Учебно-тематический план

1-ый год обучения (младший дошкольный возраст 3-5лет)

№	Разделы программы	Общее кол.в год	Теоретич.	Практич.
1	Фитбол-гимнастика	6		6
2	Ритмическая гимнастика, танцы, игры	6		6
3	Упражнения с предметами (гим.палки, скакалки, мячи различных диаметров)	6		6
4	Игровой стретчинг	6		6
5	Йога	6		6
6	Самомассаж, массаж, дыхательные упражнения	2		2
	Итого:	32		32

Учебно-тематический план

2-ой год обучения (старший дошкольный возраст 5-7лет)

№	Разделы программы	Общее кол.в год	Теоретич.	Практич.
1	Фитбол-гимнастика	6		6
2	Ритмическая гимнастика, танцы, игры	6		6
3	Упражнения с предметами (гим.палки, скакалки, мячи различных диаметров)	6		6
4	Игровой стретчинг	6		6
5	Йога	6		6
6	Самомассаж, массаж, дыхательные упражнения	2		3
	Итого:	32		32

Содержание программы

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

Вводная часть: Подготовка организма ребенка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под музыку, игротанцы, короткие игровые задания. Продолжительность 4-6 мин.

Основная часть: Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: ритмические танцы, упражнения на ковриках (стретчинг, упражнения с предметами), самомассаж, фитбол, подвижные и музыкально-ритмические игры. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. Продолжительность 15-20 минут.

Заключительная часть: Упражнения для релаксации: пластические этюды, дыхательные упражнения, самомассаж. Продолжительность – 2-5 минут.

Методическое обеспечение программы

1. Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе:

В каждое занятие включены ритмические танцы разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц: танцы с применением самомассажа, где основные приемы массажа выполняются под ритмичную музыку; танцы направленные на укрепление позвоночника, выполняются лежа, сидя, стоя на четвереньках; танцы развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку и др.

Танцы-игры (зверобика) отличаются от ритмических танцев тем, что все движения, выполняемые под песенку, носят свободный характер и решают

задачи повышения эмоционального фона детей, развития внимания и воображения.

Йога представляет собой комплекс занятий на основе хатха-йога, которая создает все условия для гармоничного и грамотного роста. Позы йоги, направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости. Они все хорошо подходят для детей.

Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Их проведение решает целый комплекс задач: развитие двигательных навыков; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений; укрепление мышечного корсета; улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; нормализация работы нервной системы; стимуляция нервно-психологического развития; улучшения кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов; устранение венозного застоя; улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы; стимуляция развития анализаторных систем, развитие мелкой моторики и речи; адаптация организма к физической нагрузке. Фитбол-гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъеме детей, что является эффективным методом их мотивации.

Ритмическая гимнастика с элементами аэробики – общедоступный, высокоэффективный, эмоциональный вид оздоровительной гимнастики. Занятия ритмической гимнастикой привлекают не только своей доступностью, но и возможностью изменять содержание в зависимости от возраста, интересов, состояния здоровья и уровня двигательной подготовленности благодаря большому арсеналу средств и методов. В ритмической гимнастике применяются несколько групп упражнений: строевые, упражнения для согласования движений с музыкой, общеразвивающие, танцевальные, упражнения художественной гимнастики и оздоровительных видов гимнастики, а также базовые и основные шаги аэробики.

Стретчинг – это система статических растяжек. Любое движение нашего тела – это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела – это наша молодость, а молодость и здоровье следует беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стретчингом. Игровой стретчинг направлен на

активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т.е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально-психического напряжения. Стретчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию. Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер. К 5-ти годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с большей эффективностью выполнять имитационные движения. Основные принципы организации работы по игровому стретчингу: наглядность – образный показ, доступность, обучение упражнения от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей, систематичность – регулярность занятий, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения; закрепление навыков выполнения упражнений; индивидуально-дифференцированный подход; учет возрастных особенностей, состояния здоровья каждого ребенка; сознательность, понимание пользы от выполнения упражнений, потребность их выполнять. Комплексы упражнений игрового стретчинга проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящих из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Широко используется метод аналогии с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Игровой самомассаж, массаж в парах является одной из основ закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью. Перед самомассажем необходимо разогреть ладони растиранием друг о друга до появления в них тепла. Делая самомассаж, ребенок воздействует на весь организм в целом с полной уверенностью в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивающее у него позитивно-ценностное отношение к собственному телу.

Дыхательные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить дышать ребенка носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох.

Это важно для максимальной вентиляции альвеол легких. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, они выполняют их с удовольствием.

Упражнения с предметами позволяют укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость. Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

Подвижные и музыкально-ритмические игры создают атмосферу радости, способствуют эффективному комплексному решению задач оздоровления, и поэтому имеют место на каждом занятии.

2. Перечень основных видов физических упражнений

Упражнения для развития навыков ходьбы:

- ходьба на носках, пятках по кругу
- ходьба по мягкой и твердой поверхностям
- ходьба с различными движениями рук и ног
- ходьба различными способами: в полуприседе, в полном приседе
- приставной шаг вправо, влево, вперед, назад
- ходьба с закрытыми глазами (2-3м.)

Упражнения для развития навыков бега:

- бег змейкой
- бег по прямой линии
- бег на месте
- бег со сменой направления и скорости по сигналу
- медленный непрерывный бег 2 мин. (6 лет)
- эстафета
- челночный бег
- подвижные игры

Упражнения для развития прыжковых навыков:

- прыжки на фитболах

- прыжки на месте вверх (на двух ногах, на одной)
- прыжки ноги вместе, ноги врозь
- прыжки с продвижением вперед
- прыжки из обруча в обруч (в 6 лет 70-80 см.)
- прыжки через скакалку (первый год обучения – формирование основ передвижения, второй год обучения – закрепление навыка передвижения).

Упражнения для развития навыков ползания:

- различные виды ползания по программе
- ползание на спине и передвижение столько с помощью рук

Упражнения для развития навыков работы с мячами различного диаметра:

- метание мяча
- перебрасывание друг другу из разных исходных положений
- броски об пол
- отбивание мяча с бегом боковым галопом
- ведение мяча ногой
- упражнения с футболами

Упражнения в равновесии:

- все виды упражнений в равновесии по программе М.А. Васильевой
- упражнения в равновесии с футболами

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Ветерок, Рисуем кружок, Волны, Бокс, Мешаем кашу, Бабочка, Кошка, Я балерина, Цапля, Слон и муравей, Тик- так, Ночь и день, Тушим пожар, Ежик покотился, Кошка-мышка.

Упражнения с предметами:

Упражнения с мячами для разминки: Мячик вправо, мячик влево, Мяч к груди, Солнышко, Дровосек, Стульчик, Мячик прыгать умеет.

Упражнения с мячом в основной части: Мяч на дорожке, Ворота, Боулинг, Сильный животик, Салют, Ведение мяча на месте.

Упражнения с мячом для укрепления мышц: Хвостик зайчика, Лошадки, Сильная спинка, Ракета.

Упражнения с гимнастической палкой: Хромоножки, Лошадки, Хлопни в ладошки, Палку вверх, Палку за спину, Штангисты, Проворные ножки.

Упражнения с фитболами в исходном положении: сед на мяче, лежа на спине на мяче, лежа на животе, сидя на коврик с мячом.

Упражнения с обручем: Катание обруча, вращение обруча, Прыжки из обруча в обруч, Коробочка, Наклоны.

Танцевально-ритмическая гимнастика: Чебурашка, Часики, Воробьиная дискотека, Зарядка, Дыхательные упражнения.

Комплексы упражнений игрового стретчинга: Просто так, Возвращение домой, Иззернышка в дерево, Физкультура зверят, Спор зверей.

Музыкально-ритмические упражнения: Пружинка, Подскок, Шаг с притопом, Приставной шаг с приседанием, Различные танцевальные шаги (полька, русская, хип-хоп, вальс и т.д.), Импровизация под музыку соответствующего характера (лыжник, наездник, котик, рыбак, конькобежец и др.)

Предполагаемые результаты:

В конце 1 года обучения ребенок умеет:

1. Ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий, ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку.
2. Выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами, выполнять ОРУ непрерывно под музыку в различном темпе.
3. Бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два.
4. Сочетать двигательные упражнения с дыханием.
5. Выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

В конце второго года обучения ребенок умеет:

1. Владеет элементами ритмической гимнастики, выполняет движения в разном ритмическом темпе.
2. Владеет элементарными приемами выполнения упражнений художественной гимнастики.
3. Осознанно выполняет упражнения гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение, самостоятельно выполняет под музыку комплексы фитнес-упражнений, разученных ранее.
4. Выполняет с помощью педагога упражнения стретчинга, знает названия поз, стремится контролировать движение и дыхание.
5. Использует различные приемы самомассажа, соблюдая их последовательность.

Список литературы:

1. Железняк Н.И., Желобкова Е.Ф. Сто комплексов ОРУ для младших дошкольников. – М. 2010
2. Картушина М.Ю. Сюжетно физкультурные занятия для детей средней группы ДОУ. –М. 2003
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. –М. 2012
4. Права ребенка: Нормативные правовые документы. – 3-е изд., дополн. – М. ТЦ Сфера 2008
5. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурное занятие для детей 5-7 лет. М. ТЦ Сфера 2015
6. Сулим Е.В. Занятия по физической культуре в детском саду: Игровой стретчинг – М. 2012. 4.
7. . Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М. 1974
8. Формы оздоровления детей 4-7 лет. –Волгоград 2008
9. Фрилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. – Лечебно-профилактический танец *Фитнес-данс* СПб-2007г.