

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
познавательнo-речевому направлению развития детей №10 «Маленький принц»**

Программа рассмотрена и утверждена
на заседании педагогического совета
МБДОУ №10 «Маленький принц»
Протокол № _____ от «30» 08 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 10 «Маленький
принц» _____ Э.Р.Салахова



**Дополнительная оздоровительная программа
«Аэробика для малышей»**

Автор программы:
Пшеничникова Наталья Владимировна
инструктор по физической культуре

**г.Набережные Челны
2017г.**

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка.

Трудно представить себе лучший метод воспитания, чем тот, который открыт и проверен опытом веком; он может быть выражен в двух положениях: гимнастика для тела и музыка для души...

Платон

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад №10 «Маленький принц» работает по приоритетным направлениям, наиболее значимым из которых является физическое направление. Система воспитательно-оздоровительной работы МБДОУ наряду с другими современными здоровьесберегающими факторами включает в себя блок дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности. Рабочая программа кружка «Аэробика для малышей» предназначена для осуществления физического воспитания детей дошкольного возраста на расширенном уровне, выходящем за рамки комплексной программы, реализуемой в МБДОУ.

Педагогическая целесообразность и актуальность. Основы здоровья, гармоничного умственного и физического развития ребенка закладываются именно в дошкольном детстве. В период от 3 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движение является его естественной потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период. В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей. Данная программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, с учётом возможностей и состояния здоровья детей, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, овладение ребёнком базовыми умениями и навыками в разных упражнениях. В программе используются формы гимнастики из программы «СА-ФИ-ДАНСЕ», авторы Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г.

Она рассчитана на один год обучения, реализуется в форме кружковой работы, кружок по ритмике охватывает детей (4-5 лет) средней группы. Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе основными разделами являются танцевально-ритмическая гимнастика и нетрадиционные виды упражнений.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Объем программы – 32 часа, рассчитан на 32 недели, с недельной нагрузкой – 1 раз в неделю. (Приложение 1)

Для реализации данной программы в ДОУ созданы необходимые условия: физкультурный зал, оснащённый тренажёрами (фитболы, батуты и т.д.). Для проведения занятий зал оборудован и оснащён стандартным и нестандартным оборудованием (шипованные дорожки, массажные мячи, доски и дорожки для профилактики плоскостопия, массажеры для ног и т. д.). Для проведения общеразвивающих упражнений оснащён флажками, ленточками, платочками, мячиками, гимнастическими палками, скакалками, колечками, гантелями. Имеется обширная аудиотека. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека, воли, памяти, подвижности и гибкости мыслительных операций, творческого воображения, фантазии.

Новизна заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии. В отличие от существующих программ по ритмической гимнастике данная технология предусматривает использование преимущественно гимнастических упражнений танцевального характера, нетрадиционных видов упражнений и релаксации. Предлагаемые комплексы достаточно интенсивны и призваны давать высокую физическую нагрузку на детский организм. Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, на формирование способности свободно и осознанно владеть своим телом.

Иновационные технологии

В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и аэробика. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, музыкально-подвижными играми. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и усвоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Нетрадиционность способствует развитию интереса к процессу движений, освоению несложными игровыми действиями, постижению для себя истинного значения физических упражнений и их назначение, побуждает детей к творческой деятельности.

В данной программе также используется в конце каждого занятия релаксация.

Релаксация помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов. Каждому дается образное название, это увлекает детей. Они выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая ведущему, а перевоплощаясь, входя в заданный образ. Большинство детей правильно воспринимают эти упражнения, хорошо расслабляются. В использовании приёмов релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки

1.1 Основной целью программы является укрепление здоровья детей, повышая сопротивляемость организма, создание условий для формирования у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;

I. Укрепление здоровья.

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма;

II. Развитие двигательных качеств и умений.

- обучить технике основных базовых танцевальных шагов;
- обучить самостоятельно, изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развивать двигательную память ,произвольное внимание, быстротуреакции;
- обучить связкам и блокам с использованием основных движений в танцевальном стиле;

IV. Развитие творческих способностей.

- формировать навыки самостоятельного выражения движения под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;

I. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности

- развивать речь как начало управления собственным поведением;

Этно-культурный компонент реализуется через:

- тематику сюжетно-игровых занятий, посвященных природе родного края,
- передачу в движении образов животных родного края.

Локальный компонент (компонент ДОО) заключается

- в особом внимании к профилактике плоскостопия и нарушения осанки, как наиболее часто встречающемуся виду нарушений здоровья воспитанников МБДОУ;
- а также в процессе приобщения воспитанников к традициям МБДОУ - открытые мероприятия, участие в ежегодных отчетных концертах.

1.2 Работа по программе предоставляет возможность осуществления межпредметных связей с образовательными областями:

« *Физическое развитие* » - ознакомление и соблюдение:

- правил безопасного поведения в спортивном зале.
- техники выполнения физических упражнений с использованием и без использования спортивных снарядов, тренажеров.
- правил охраны органов и систем организма: способы предупреждения переутомления, восстановления после интенсивной физической нагрузки,

- правил безопасного взаимодействия со сверстниками в процессе фронтальных и парных форм организации.

«Социально-коммуникативное направление» - приобщение детей к ценностям современного общества: стремление к сохранению и укреплению собственного здоровья путем занятий современными видами физкультуры и спорта.

-приобщение детей к посильной трудовой деятельности: подготовке и уборке спортивного оборудования, атрибутов.

-развитие у детей способности выражать словом ощущения своего организма, свое отношение к тому или иному виду движений, свои чувства и настроения.

«Познавательное развитие» - приобретение сопутствующих знаний по теме сюжетно-игровых занятий; развитие пространственных ориентировок, внимания, двигательной и музыкальной памяти.

«Художественно-эстетическое развитие» - развитие музыкальных способностей: чувства ритма, умения слушать и слышать музыку, исполнять движения в соответствии с ее характером, передавать музыкальный образ.

Основная форма организации: образовательная деятельность в физкультурном зале.

Рекомендована для детей 4-5 лет.

2. Содержательный раздел

2.1. Организационно-методические формы обучения:

Формы обучения включают приведенную ниже последовательность освоения материала:

-двигательные действия – это упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);

-соединения (последовательное выполнение различных двигательных действий);

-комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);

-части комплекса (определенное количество комбинаций);

-комплекс упражнений ритмической гимнастики;

Изучения базового движения осуществляется несколькими методами: словесным, показа, целостного разучивания упражнения и методом расчлененного разучивания упражнения.

Ритмическая гимнастика – это такой вид деятельности, когда педагог организует процесс, что называется, «вживую», поэтому требования к показу особые.

Во-первых, широко используются зеркальный показ, а также показ спиной к занимающимся.

Во-вторых, используется акцентируемый показ отдельных фаз движения. Показ обязательно сопровождается подсчетом и методическими комментариями. Поэтому осуществляется визуальный контроль за детьми, что, кроме правильности обучения, обеспечивается ещё и безопасностью на занятиях.

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку соответственно ее характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, дыхательные, упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.

В разделе «Танцевально – ритмическая гимнастика» представлены образно – танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи.

Раздел «Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений, выполняемые в игровой сюжетной форме.