

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 2
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
познавательному – речевому направлению развития воспитанников»

Принято на
Педагогическом совете МБДОУ №2
Протокол № 1 от 31.08.2022г.

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ №2
_____ А.В. Смирнова
Приказ № 150 от 31.08.2022г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Ритм детства»**

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Агеева Алёна Игоревна,
воспитатель

г. Кемерово 2022

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ № 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	6
1.3 Содержание программы.....	8
1.4 Планируемые результаты.....	9

РАЗДЕЛ № 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1 Календарный учебный график.....	11
2.2 Условия реализации программы.....	14
2.3 Формы аттестации.....	14
2.4 Оценочные материалы.....	14
2.5 Методические материалы.....	15
2.6 Список литературы.....	18

РАЗДЕЛ № 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Наши дети — это наше будущее, будущее нашей семьи, нашего общества, страны, всего мира. Нашим детям необходимо грамотное руководство, которое подготовит их к будущему, к профессии, к жизни в целом. В противном случае они и общество потерпят неудачу.

Данные по детской заболеваемости в Российской Федерации поражают воображение. По неумолимой статистике, более 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет практически здоровы, но имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, 30—40% детей — отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата и т. д. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми, а ведь учебный труд потребует от них выносливости, упорства, способности к умственной и физической нагрузке и, конечно же, здоровья.

В данное время проблема совершенствования физического воспитания в детских садах является предметом внимания специалистов, и ее решение направлено на поиск новых, нетрадиционных средств проведения занятий с учетом мотивационной сферы воспитанников. В связи с вышесказанным становится очевидной необходимость внесения изменений в процесс физического воспитания детей, а именно:

- совершенствование учебного процесса средствами определенного (избранного) вида двигательной активности.

Большой популярностью пользуются различные виды гимнастики танцевальной направленности, что является одним из эффективных средств вовлечения учащихся в систематические занятия физическим упражнением.

Теоретическая значимость программы заключается в том, что данная программа и ее содержание вносят определенный вклад в методику обучения детей различным упражнениям в доступной для них форме и овладение танцевальными движениями спортивного танца.

Практическая значимость программы состоит в формировании основ

здорового образа жизни у детей, овладению основными движениями спортивного танца, развития физических качеств, двигательных умений и навыков.

Особенностями занятий спортивными танцами являются их целостность, динамичность и танцевальность, овладение общими навыками в физической культуре, сочетание танцевального направления «ЧИР». В процессе занятий большое внимание уделяется развитию координации, творческих способностей, которое осуществляется в подвижных и музыкальных играх, в самостоятельной работе над упражнениями, в творческом выражении своего восприятия музыки в движениях.

Новизна программы заключается в том, что как вид деятельности спортивные танцы в программах дошкольных учреждений не разработаны, нет методических рекомендаций, разработок по данному направлению.

Программа послужит одним из важнейших инструментов обновления содержания образования в дошкольных учреждениях и будет способствовать развитию физических способностей детей.

Представляет один из путей совершенствования физического воспитания средствами спортивного танца, развитие морально-волевых качеств лидера, умение сотрудничать.

С помощью средств музыкально – ритмического, физического воспитания успешно решаются задачи физического, музыкального, эстетического, умственного и нравственного воспитания.

В программе предусмотрено использование информационных технологий на занятиях: демонстрация презентаций, слайд-шоу, организация и проведение мероприятий на свежем воздухе, активная работа с аудио и видеоматериалами, участие детей в различных конкурсах, театрализованная деятельность дошкольников.

Таким образом, практическая ценность спортивных танцев заключается в том, что они:

- развивают гибкость и силу(повышаются подвижность суставов, эластичность связок и мышц, расширяется спектр движений);
- улучшают осанку (укрепляются мышцы, поддерживающие позвоночник, выпрямляется и укрепляется позвоночный столб);
- дают осознание своего тела (гармонично развиваются правое и левое полушария мозга);
- формируют правильное дыхание (здоровый сон, спокойствие ума, освобождение эмоциональных блоков и творческой энергии);
- способствуют концентрации ума (бдительность, восприимчивость, внимательность, активизация интеллектуальных способностей);
- развивают коммуникативные навыки (расширение словарного запаса);
- повышают самооценку (растет уверенность в себе).

Структура программы

Программа предназначена для занятий с детьми 5-6-летнего возраста. Срок реализации программы — 1 год.

Занятия учитывают физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Форма обучения групповая. Работа ведется в группе от 5 до 15 детей — в зависимости от возраста и года обучения.

Продолжительность занятия по спортивным танцам для детей 5-6 лет составляет 1 академический час (25 минут). Проводится 2 раза в неделю.

Занятие состоит их 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия (5—7 минут)

Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра, ритмичная гимнастика, самомассаж.

Задача — подготовить организм ребенка к предстоящей физической нагрузке.

Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки — отдых: необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

Основная часть занятия (15—20 минут)

Совершенствование ранее полученных навыков, применение их в творческой ситуации, работа с детьми над развернутыми композициями.

Задачи и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста, пола и физического состояния в данный момент.

Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной):

- однородная структура типична для занятий, где все направлено на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействие на определённые функции организма).

- комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несовпадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определённой последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

Заключительная часть (3—5 минут)

1. *Релаксационная гимнастика.* Научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние с использованием мелодичной музыки со звуками природы, шумом моря, пением птиц, журчанием ручья либо спокойных сказок и рассказов.

2. *Игра.* На занятиях решаются задачи постепенного перевода организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности.

Ключевым моментом в программе является сюжетно-игровая деятельность детей, которая строится на основе сюжетно-игровой ситуации.

1.2. Цель и задачи программы

Цели программы:

— сохранение и укрепление здоровья;

- улучшение физического развития;
- целостное развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности, общее гармонично психическое, духовное и физическое развитие;
- проявление интереса к процессу движения под музыку, выразительности движений и умению передавать в пластике характер движений, игровой образ.

Задачи программы

Образовательные:

- воспитывать интерес к музыке в процессе совместных игр, движения под музыку со сверстниками, педагогами и родителями;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- учить детей чувствовать свое тело (во время выполнения танцевальных упражнений);
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

Развивающие:

- развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- развивать способность передавать в пластике музыкальный образ, используя основные виды движений;
- укреплять мышцы тела;
- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- способствовать повышению иммунитета организма.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового

образа жизни.

Программа «Спортивные танцы» построена на общедидактических принципах педагогики: *систематичности* (занятия проводятся регулярно), *доступности* (с учетом особенностей возраста), *прогрессирования* (возрастания физической нагрузки), а также принципах гуманистической педагогики:

— *безоценочной деятельности* (освобождение детей от страха делать ошибки);

— *сознательности и активности* (предусматривает воспитание у детей инициативы, активности, самостоятельности в решении поставленных перед ними задач, умения регулировать свое психофизическое состояние);

— *творческой деятельности* (предусматривает возможность применения ребенком знаний и умений в нестандартной, новой для себя обстановке);

— *сотрудничества и кооперации* (дается возможность выполнять движения как самостоятельно, так и в паре с кем-то или группой);

— *взаимодействия с родителями* (семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу).

Родители — частые гости на занятиях, они участвуют в различных совместных физических досугах и праздниках. Их постоянно информируют о состоянии физического развития детей.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	наблюдение
2	Общеразвивающая гимнастика	4	-	4	наблюдение
3	Базовые элементы спортивных танцев	12	2	10	наблюдение
4	Суставная гимнастика	4	-	4	наблюдение
5	Хореография	14	-	14	наблюдение

					е
6	Общая и специальная физическая подготовка	8	-	8	наблюдение
7	Стрейтчинг	8	-	8	наблюдение
8	Участия в показательных выступлениях	2	-	2	наблюдение
9	Релаксация	4	-	4	наблюдение
10	Подвижные игры	5	-	5	наблюдение
11	Итоговое занятие	1	-	1	наблюдение
Итого часов		64	3	61	

1.4. Планируемые результаты

В результате освоения программы ребенок получит:

1. Улучшение физического развития;
2. Повышение устойчивости к утомлению, повышение работоспособности;
3. Улучшение осанки, гибкости суставов;
4. Будет выполнять уверенно под музыку комплексы акробатических упражнений и танцевально-ритмической гимнастики;
5. Научится хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр и представлять различные образы.

Формы подведения итогов реализации программы

Итоги реализации программы подводятся по окончании каждой пройденной темы в виде бесед, выполнения контрольных упражнений, тестов, антропометрических измерений, осмотра осанки и стоп, сравнительного анализа данных контрольного осмотра и тестов, совместных занятий с родителями, показательных выступлений.

РАЗДЕЛ № 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь			Беседа.	2	Вводное	Музыкально-спортивный зал	Наблюдение
				Игра	2	Знакомство с танцем		
					2	Постановка корпуса		
					2	Акробатические упражнения «Бабочка-Матрешка»		
2	Ноябрь			Игра	2	Партерная гимнастика	Музыкально-спортивный зал	Наблюдение
					2	Парные движения		
					2	Игроритмика		
					2	Акробатические упражнения «Змея-Черепашка»		
3	Декабрь			Игра	2	Этюды	Музыкально-спортивный	Наблюдение
					2	«Путешествие на поезде»		
					2	«Заводные		

						султанчики»	зал	
					2	Акробатические упражнения «Полуберезка»		
4	Январь		Зимние каникулы					
					2	«Дружно, весело шагаем»	Музыкально-спортивный зал	Наблюдение
			Игра	2	Акробатические упражнения «Матрешка»			
				2	Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля»			
5	Февраль				2	«Весёлые фигурки»	Музыкально-спортивный зал	Наблюдение
			Игра	2	Танцевально-ритмическая гимнастика «Сапожки»			
				2	Акробатические упражнения «Ласточка»			
				2	Игровой стретчинг			
6	Март				2	«Пестрые ленточки»		Наблюдение
			Игра	2	Музыкально-ритмическая			

						композиция «Куклы и мишки»	Музыкально- спортивный зал	
				2	«Воробьиная дискотека»			
				2	Акробатическое упражнения «Корзинка»			
7	Апрель			Игра	2	«Веселая гимнастика»	Музыкально- спортивный зал	Наблюдение
			2		Акробатические упражнения «Верблюд – Мостик»			
			2		Игровой стретчинг «Коробочка»			
			2		«Акробаты»			
8	Май			Игра	2	«Любимые танцы»	Музыкально- спортивный зал	Наблюдение
			2		Ритмический танец «Веселые салютики»			
			2		Итоговое			

2.2. Условия реализации программы

Техническое оснащение занятий:

- оборудованный спортивный зал, который соответствует нормами гигиеническим требованиям;
- технические средства обучения (аудио - детский сборник музыкальных композиций);
- нестандартное оборудование: фитбол-мячи диаметром 50-65 см, гимнастические палки, помпоны для акробатики;
- дополнительный инвентарь для упражнений и пластических этюдов: платки, колокольчики, погремушки, ленточки, обручи, султаны, шарфики, палочки;
- спортивная хлопчатобумажная одежда.

2.3. Формы аттестации

Результативность освоения детьми программы осуществляется с помощью различных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- анализ медицинских карт детей;
- контрольные упражнения и тесты.

2.4. Оценочные материалы

Диагностика проводится для контроля за уровнем развития танцевальных качеств ребёнка и физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень развития ребенка в музыкально-ритмической деятельности.

Тест №1. Для оценки *гибкости позвоночника*. Схема тестирования: ребенку предлагалось встать на край скамейки, сделать плавно наклон

вперед, не сгибая коленей. За «0» принимался уровень опоры. Если ребенок не доставал до линейки с нулевой отметкой, то результат записывался со знаком «-», а если ребенок доставал до линейки, то тогда результат был со знаком «+». Положение фиксировалось 3 секунды.

Тест №2. Ритмический танец «Веселые салютики».

Обучающиеся выполняют акробатические и танцевальные упражнения под музыку.

Педагог наблюдает и оценивает:

- выполнение упражнений четко, ритмично, согласованно с темпом музыки;

- выразительность движений и двигательную раскрепощенность, умение начинать и заканчивать движения с музыкой.

Тест №3. На определение склонности детей к танцевальному творчеству.

Детям предлагается под музыку (после предварительного прослушивания) изобразить следующие персонажи: ромашку, пчелку и тд.

3 балл - умение самостоятельно находить свои оригинальные движения, подбирать слова характеризующие музыку и пластический образ.

2 балл - движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения.

1 балл - ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации;

Методы диагностики: тестирование.

2.5. Методические материалы

1. Рекомендации и методические указания по проведению бесед, игр, теоретических и практических занятий, разработанные в соответствии с основными принципами педагогики, с учетом физиологических особенностей, физического развития и состояния здоровья детей 4-7-летнего возраста.

2. Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).

Методические рекомендации по организации работы с детьми.

1. Группы детей для занятий спортивными танцами комплектуются по рекомендации врача-педиатра, медицинской сестры детского сада. Комплексы составляются по принципу “от простого к сложному”.

2. На разучивание каждого акробатического упражнения, этюда, отводится минимум 2-3 недели.

3. При проведении упражнений ведется контроль за физической нагрузкой на детей.

4. Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки.

5. Позы, в которых используются повороты туловища, выполняются в обе стороны.

6. Позы, требующие наклонов, выполняются на выдохе.

7. После выполнения поз с наклоном вперед выполняются позы с прогибом назад.

Особенности выполнения статических поз:

1. Отдых перед вхождением в позу. Упражнения не начинают выполнять, если у детей напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха. Снять напряжение мышц сидя или лежа в удобной позе.

2. Мысленная настройка на выполнение позы. Дети смотрят на представленный рисунок или образец взрослого и представляют себя в этом положении.

3. Вхождение в позу. Последовательно выполняют позу. Одно движение за другим делают плавно и спокойно.

4. Фиксация позы. Дети удерживают занятое положение тела некоторое время. Вначале не более 5 секунд, постепенно увеличивая на 1-2

секунды. В среднем для детей 6-7 лет максимальное удержание позы 10-15 секунд.

5. Выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения.

6. Отдых после выхода из позы. Дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды.

Требования к подбору музыки;

Музыка должна отвечать следующим требованиям:

1. Быть небольшой по объему (1,5 минуты).
2. Умеренной по темпу (умеренно-быстрый, умеренно-медленный).
3. Должна иметь несложную музыкальную форму.
4. Музыкальный образ произведения должен быть понятен детям.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Асачева, Л. Ф. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста / Л. Ф. Асачева, О. В. Горбунова. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. – 112с.
2. Новиковская О.А., «Логоритмика для дошкольников в играх и упражнениях», Корона. Век, 2018.- 24с.
3. Чистякова, В. В мире танца / В. Чистякова. - М.: Искусство, 2013. - 180с.
4. Одинцова, И.В. Звуки. Ритмика. Интонация (+ CD-ROM) / И.В. Одинцова. - М.: Флинта, 2018. - 702 с.
5. Сапогов, А. А. Школа музыкально-хореографического искусства / А.А. Сапогов. - М.: Лань, Планета музыки, 2014. - 264 с.
6. Моргунова, О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Практическое пособие /Авт.-сост. О. Н. Моргунова. – Воронеж: ООО «Метода», 2013. –144с.
7. Пензулаева, Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа / Л. И. Пензулаева. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. –128с.
8. Подольская, Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно-ролевые занятия /авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е, перераб. – Волгоград: Учитель, 2013. –246с.
9. Степаненкова, Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации / Э. Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009. –96с.