

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка № 5 Тракторозаводского района Волгограда»
(МОУ Центр развития ребенка № 5)

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МОУ Центра
развития ребенка № 5
Протокол от «18» августа № 1



Дополнительная общеразвивающая программа

«Клуб непосед»

для детей 5 -7 лет

(срок реализации 1 год)

Автор-составитель:
Ирина Викторовна Варакина,
инструктор
по физической культуре

Волгоград, 2023

Пояснительная записка.

Направленность программы «Клуб непосед» по содержанию является художественной; по форме организации – кружковой; по времени реализации – годичной.

Программа разработана с учетом законодательной базы, регламентирующей всю систему воспитания ребенка, как в дошкольных учреждениях, так и в семье. основополагающим нормативным документом по охране здоровья детей использованы санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений.

В основе программы использована нестандартная методика занятий на фитболах «Двигательный игротренинг для дошкольников» А.А.Потапчук, Т.С.Овчинниковой.

Новизна программы состоит в том, что используются нетрадиционные разнообразные средства и методов эстетического и музыкального воспитания детей, позволяющие насытить образовательный процесс положительными эмоциями, увеличить двигательную активность детей, которая является мощным фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка.

Найдены приемы и методы обучения, которые способствуют максимальной активности всех сенсорных каналов восприятия (зрение, слух, осязание, обоняние) и переработки информации.

Актуальность программы обусловлена тем, что родители и педагоги, стремятся вырастить детей счастливыми, позитивно воспринимающими жизнь, способными к преодолению трудностей, к достижению наиболее полной творческой самореализации.

Фитбол - ритмика помогает творчески реализовать эту потребности, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувства ритма, укреплять скелет и мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка. Приобретая опыт пластической интерпретации музыки, ребенок овладевает опытом творческого осмысления музыки, ее эмоционально-телесного выражения. Именно этот опыт и умения помогут ребенку в дальнейшем успешно осваивать и другие виды художественно-творческих и двигательных видов деятельности: это может быть последующее обучение хореографии, гимнастике, а также занятия в музыкальных школах, секциях, театральных студиях и т.д. Музыкально - ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственные перегрузки и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение.

Занятия по ритмике создают такие условия, при которых ребенок по мере своих возможностей выступает публично, преодолевает неуверенность, страх и учится управлять собой, своим поведением, голосом, телодвижениями.

Педагогическая целесообразность

В данной программе путем использования системы занятий с фитбол мячами в разнообразных формах решается задача соединения физических упражнений, музыки, проговаривания стихов в ритм движений для развития ритмического чувства, речи, координации и равновесия, гибкости и пластики. Ритмические упражнения, выполняющиеся под соответствующую музыку, являются эстетической составляющей двигательной активности детей. Развивают у детей силу воли, укрепляют мышцы, помогают формированию правильной осанки и придают уверенность в свои силы, развивают координацию движений и музыкальность, гибкость и пластику движений. Во время занятий у ребенка улучшается настроение, появляется чувство радости, удовольствия, развиваются природные данные. Ритмические упражнения при правильном психолого-педагогическом подходе являются мощным оптимизирующим фактором.

Под влиянием музыкальной ритмической деятельности развиваются музыкально-эстетические чувства, познавательный интерес, творческое воображение, память, устойчивость произвольного внимания.

Цель программы:

содействие гармоничному развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой ритмики на фитболах.

Задачи:

Обучение выполнению точных движений в связи со звучащей музыкой;
Формирование умения удерживать и перемещать тело на уменьшенной площади опоры;
Развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.
Развитие двигательных качеств;
Развитие свободы и выразительности телодвижений;
Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
Всестороннее, гармоничное развитие форм тела и функций организма;
Сохранение и укрепление здоровья.

Отличительные особенности заключаются в том, что основной структурной единицей фитбол - ритмики является композиция, то есть слитные по технике выполнения и непрерывные по содержанию двигательные упражнения, которые объединяются в комплексы.

Характерная черта ритмических занятий – большое количество заданий для коллективного выполнения – помогает детям ориентироваться в пространстве.

Отличительной особенностью является то, что двигательные, эмоциональные, интеллектуальные и духовные процессы здесь соединяются

в единое целое. Каждый комплекс, состоит из четырех частей, представленных разными по направленности воздействия движениями. Движения комплекса с помощью пластических средств подчинены созданию образа того или иного персонажа. Комплексы объединены единым сюжетом и единым по стилю и оркестровке музыкальным материалом. Относительно простые по координации движения осваиваются целостно, по показу; более трудные упражнения разучиваются отдельно без музыки поэлементно. Наиболее целесообразна смена комплекса через шесть-восемь занятий. Таким образом, при структурном сходстве движений, обеспечивающем достижение необходимого тренирующего эффекта, различия в музыкальном и содержательном материале позволяют избежать явления монотонности, поддерживать интерес ребенка к занятиям на оптимальном уровне.

Возраст детей участвующих в реализации программы - старший дошкольный.

Срок реализации образовательной программы один год.

Формы занятий:

- По количеству детей, участвующих в занятии – групповая
- По особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей – практикум
- По дидактической цели – комбинированные формы занятий

Режим занятий: два раза в неделю.

Ожидаемые результаты:

Воспитанник будет знать последовательность движений в комплексе, усовершенствует возможности системы дыхания и кровообращения

Воспитанник будет уметь качественно воспроизводить движения комплекса
улучшит осанку, внимание, настроение

Воспитанник будет способен удерживать и перемещать тело на уменьшенной площади опоры, улучшит быстроту реакции

Воспитанник будет способен проявлять эмоционально – волевые качества

Способы проверки:

Знания, умения и навыки каждого ребенка оцениваются по пятибалльной системе:

5 баллов – комплекс выполняется самостоятельно, движения четкие и правильные, прослеживается высокая эмоциональность в образе

4 балла – комплекс выполняется по словесной подсказке, прослеживаются незначительные ошибки, эмоциональность прослеживается

3 балла – комплекс выполняется по показу, допускаются ошибки в движениях, эмоциональность прослеживается слабо

2 балла – не знает последовательности комплекса, движения выполняются неправильно, эмоциональность отсутствует

1 балл – отказывается от выполнения комплекса

Режим занятий:

Занятия фитбол - ритмикой проводятся два раза в неделю по 30 минут. Группы подбираются с учетом возрастных, двигательных и индивидуальных особенностей детей.

Работа актуальна и может быть использована музыкальными руководителями, инструкторами по физической культуре, воспитателями как физкультминутки на занятиях, как комплексы ритмической гимнастики, как самостоятельные веселые стихи и песенки, а также может быть основой музыкально-коррекционных игр для детей с проблемами в развитии.

График работы секции

«Клуб непосед»

Понедельник ***15.35 – 16.00***

Среда ***15.35 – 16.00***

Инструктор физической культуры
высшей квалификационной категории И.В. Варакина