

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 85 КИРОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»**

400079, г. Волгоград, ул. 64 Армии, 32а

Тел/факс: 8 (8442) 42-14-95

E-mail: dou85@volgadmin.ru

Сайт: <http://mou85.oshkole.ru/>

Принято
на педагогическом совете
протоколом № 2
от « 30 » 09 20 24 г.

Утверждаю
Заведующий МОУ
детским садом № 85
Н.В.Шерстобитова
Приказ № 95 от
« 01 » 10 20 24 г



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«НЕПОСЕДЫ»**

Возраст обучающихся: 4-7 лет
Срок реализации программы: 1 год

Руководитель кружка:
педагог дополнительного образования
Сусленкова Юлия Владимировна

Волгоград 2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Непоседы» по характеру изменений, внесенных учреждением согласно собственной образовательной концепции - модифицированная;
по тематической направленности - художественная;
по форме организации - групповая;
по нормативным срокам реализации - годовая;
возрастной уровень учащихся - 4-7 лет.

Дополнительная общеразвивающая программа «Непоседы» разработана на основе программы классической аэробики и «Музыкально-ритмической дыхательной гимнастики» (авторы Фомина Н.А., Горина Е.В.) В отличие от классической аэробики, базирующейся на маловыразительных шагах, в основу программы «Непоседы» легли движения из современных танцевальных стилей и работа с предметом: обручами, мешочками с песком, мягкими игрушками, мячами разного размера, скакалками, помпонами.

Занятия по программе «Непоседы» проводятся в целях укрепления здоровья, развития физических данных, а также привития у детей с ранних лет понятий о красоте движения, музыке, танцевальных стилей и ритмов.

Новизна программы заключается в том, что в нее добавлена работа с самодельными предметами, что дало возможность разнообразить формы работы с дошкольниками. Такие занятия способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, стойкости и выносливости, создают условия для здорового роста ребёнка.

Так же, в программу «Непоседы» внесены упражнения дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой, движения из современных танцевальных стилей.

Актуальность программы

Учитывая потребность 4-7- летнего возраста в танцевальном искусстве, данная программа направлена на создание благоприятных условий для физического и музыкального развития детей дошкольного возраста

В аэробике общеразвивающие упражнения сочетаются с разновидностями ходьбы, прыжков, бега, танцевальными упражнениями. Ритмическая гимнастика охватывает очень широкий круг задач. Сочетая в себе многие компоненты, она как нельзя лучше отвечает способностям детского возраста и играет большую роль в деле их общего воспитания.

Программа направлена на физическое развитие детей через приобщение их к танцевальной аэробике:

- укрепление физического и психического здоровья ребёнка.
- обеспечение возможностей развития присущих ребенку двигательных способностей.
- содействие естественному нормальному формированию телосложения, правильной осанки и стопы.
- развитие функциональной системы организма.
- содействие эмоционально-эстетическому развитию личности.

Педагогическая целесообразность.

В целях приобщения к танцевальному искусству и развития эстетического вкуса, совершенствования физических возможностей организма дошкольников первостепенное значение имеет использование средств хореографии. Танцевальная аэробика - это вид

оздоровительной гимнастики, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения для всех частей тела (маховые и круговые движения руками, ногами, наклоны и повороты туловища, головы, приседания и выпады, упражнения в различных стойках, упорах, положениях сидя и лежа). Общеразвивающие упражнения сочетаются с разновидностями ходьбы, прыжков, бега, танцевальными упражнениями.

Для реализации определенных педагогических задач используются следующие методы: метод согласования движений, музыки и дыхания, метод строго регламентированного упражнения, метод расчленено-конструктивного упражнения, метод целостно-конструктивного упражнения, метод стандартно - повторного упражнения, наглядный, словесный, игровой методы.

Основной метод – метод согласования движений, музыки и дыхания предполагает выполнение каждого ритмического упражнения в сочетании с музыкой и парадоксальным дыханием по А.Н. Стрельниковой. Данный метод подразумевает занятия детей как без предметов так и с предметами.

При изучении двигательного аппарата и последовательности выполнения упражнений на первом этапе реализации программы «Непоседы» используются наглядный, словесный методы и метод расчленено-конструктивного упражнения, т.е. разделение комплекса на отдельные составляющие и их поочередное освоение.

Методы целостно-конструктивного упражнения используются на этапе закрепления, совершенствования четкости и слитности выполнения упражнения.

Для увеличения и сохранения достигнутого уровня функциональных возможностей используется метод стандартно - повторного упражнения.

Определяя игру как ведущую деятельность ребенка - дошкольника целесообразно применять игровой метод при организации учебных занятий.

Одним из неоспоримых достоинств танцевальной аэробики, является то, что при организации занятий не требуется особых материальных затрат, в том числе дополнительного дорогостоящего оборудования такого, как степы, слайды, тренажеры и т.д. Поскольку основным содержанием является общеразвивающие упражнения, то, их можно выполнять с предметами: гимнастическими палками, обручами, мешочками с песком, мягкими игрушками, мячами разного размера, самодельными предметами и многим другим.

Применение этих и других пособий позволяет значительно разнообразить общеразвивающие упражнения, повысить эмоциональный фон занятий и интерес детей к разучиванию упражнений, а также танцевальных композиций.

Цель программы: мотивация к здоровому образу жизни, занятиям танцами учащихся посредством освоения основ танцевальной аэробики.

Задачи:

Обучающие:

- способствовать обучению детей свободно двигаться под музыку;
- обучить основам танцевальной аэробики в соответствии с программой.

Воспитательные:

- способствовать физическому и нравственному воспитанию детей;
- способствовать развитию танцевальной активности у детей на основе полученных знаний;
- способствовать воспитанию волевых качеств.

Развивающие:

- развитие музыкальности, чувства ритма;

- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации.

–

Отличительные особенности

В дополнительной общеразвивающей программе «Непоседы» используются танцевальные упражнения в сочетании с музыкой и дыханием по А.С. Стрельниковой, а также танцевальные упражнения с предметами.

В процессе учебных занятий используются две группы методов:

- общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
- практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

К словесным методам, применяемым в танцевальной аэробике, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Эффективность занятий во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

К наглядным методам относятся:

- 1) показ отдельных упражнений и танцевальных элементов, который обычно проводит педагог или подготовленный учащийся;
- 2) применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.

К методам строго регламентированных упражнений относятся методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств.

Среди методов, направленных на освоение танцевальной техники, выделяют методы разучивания танцевальных связок в целом и по частям. Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделения которых на части невозможно.

При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение танцевальной техники осуществляется по частям.

Игровой метод используется в процессе учебных занятий для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. Он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота, ориентировки, самостоятельность, инициатива. В руках умелого педагога он служит также весьма действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 4-7 лет.

Дети этого возраста многое умеют, и усложнение работы с ними идет не только за счет увеличения объема упражнений и нормативов, но и за счет усложнения самого материала, увеличения требований к качеству выполнения движений. В возрасте 4-7 лет уже возможна выработка тончайших дифференцировок, позволяющих рационально выполнять упражнение, являющегося результатом согласованного действия всех функциональных систем организма - от исполнительного мышечного аппарата до высших систем управления движениями. Это возраст, когда ребенок может осознанно влиять на работу дыхательного центра.

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы «Непоседы» -1 год.

Предполагается 3 ступени обучения.

Первая ступень - начальная. Здесь учащиеся получают представления о технике выполнения базовых танцевальных упражнений в сочетании с ритмичными вдохами. Дети разучивают вводно-оздоровительный комплекс дыхательной гимнастики Стрельниковой

А. Н., разучивают дополнительные ритмические движения, отражающие характер музыки, ее динамические характеристики. Происходит формирование интереса детей к занятиям. Вторая ступень обучения: с детьми разучивается музыкально-ритмический вариант танцевального комплекса второго уровня сложности - 2 серии по 16 вдохов\движений («Бременские музыканты»). На второй ступени обучения дети учатся согласованному выполнению упражнений при использовании дополнительных средств (мячей, обручей, гимнастических палок и т. д.), совершенствуют технику вдоха при исполнении основных и дополнительных движений, а также обучаются в танцевальном элементе аэробики. Третья ступень - закрепление и совершенствование движений в танцевальных композициях.

Формы занятий:

- по количеству детей, участвующих в занятиях- групповая форма,
- по особенностям коммуникативного взаимодействия: танцевальный практикум, занятие -
- по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий, открытые занятия, отчётный концерт.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность одного академического часа - 30 мин. Всего - 64 часов.

Ожидаемые результаты освоения программы

Учащийся будет **знать:**

- основные требования к исполнению форм дыхания, применяемых в танцевальной аэробике;
- базовые элементы танцевальной аэробики;
- новые словарные термины

Учащийся должен **уметь:**

- выполнять танцевальный комплекс под музыку с педагогом;
- выполнять элементы танцевального комплекса с предметами и с помощью музыкально-ритмических движений, передавать художественные образы (напр. персонажей сказки, их действия, жесты, характер);

Формы подведения итогов

Подведение итогов по результатам освоения материала дополнительной общеразвивающей программы «Непоседы» может быть в виде:

- открытого занятия,
- урока-концерта,
- отчётного концерта.

Формой контроля реализации программы является диагностика, которая проводится в виде группового и индивидуального выполнения тестовых заданий.

Методическое обеспечение

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают наличие специального учебного кабинета (танцевального класса), настенных зеркал. Комнат для переодевания учащихся.

Из дидактического обеспечения необходимо наличие разработок комплекса танцевальных композиций, дыхательных упражнений, тематических игр. Для занятия по программе необходимы следующие средства и материалы: коврики, гимнастические палки, мячи, обручи, скакалки, мешочки с песком, самодельные предметы.

Наличие аудио и видео аппаратуры.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Всего	Количество часов	
			Теория	Практика
1	Ведение. Первичная диагностика	1	-	1
2	Базовые элементы танцевальной аэробики	14	1	13
3	Музыкально-ритмические упражнения и игры	12	1	11
4	Танцевальные элементы в аэробике, работа с предметами	18	1	17
5	Работа над танцевальными композициями	18	-	18
6	Итоговая диагностика	1	-	1
	Итого:	64	3	61

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие. Первичная диагностика

Практика: инструктаж по ТБ, игры на знакомство. Выполнение упражнений — тестов.

Упражнение 1. «Ладушки»

Упражнение 2. «Погонщики»

Упражнение 3. «Насос»

Упражнение 4. «Кошка»

Формы и методы работы: беседа, практические упражнения, игровой метод

Тема 2. Базовые элементы танцевальной аэробики.

Теория: элементы танцевальной аэробики

Практика: разучивание прыжков.

Упражнение «Обними плечи»;

Упражнение «Большой маятник»;

Упражнение «Повороты головы»;

Упражнение «Ушки» («Ай-ай-ай»);

Упражнение «Перекаты»;

Упражнение «Шаги»;

«Бременские музыканты»- танцевальный комплекс;

Упражнения для туловища;

Упражнения на развитие удержания равновесия.

Формы и методы работы: беседа, практические упражнения, игровой метод.

Тема 3. Музыкально-ритмическая упражнения и игры

Теория: основные понятия музыки: звук, мелодия, темп, ритм.

Практика: выполнение движений на ритм, темп.

Формы и методы работы: беседа, практические упражнения, игровой метод

Тема 4. Танцевальные элементы в аэробике, с работа с предметом

Теория: Общие принципы танцевальных элементов, позиция рук и ног, танцевальные позиции.

Практика: выполнение упражнений:

Упражнение «Мамбо»;

Упражнение «Пони»;

Упражнение «Basic step» и др.

Формы и методы работы: беседа, практические упражнения, игровой метод.

Тема 5. Постановочная работа

Практика: объединение танцевальных элементов в комбинации. Отработка соединений, рисунка композиций, техники исполнения. Объединение танцевальных комбинаций в законченную форму.

Формы и методы работы: практикум.

Тема 6. Итоговая диагностика

Практика: диагностика развития творческих способностей, физического развития. Выполнение тестовых заданий.

Формы и методы работы: урок-концерт, открытое занятие. Практические упражнения, игра, танцевальные композиции.

Литература, используемая для написания программы

1. Фомина Н.А., Горина Е.В. Музыкально – ритмическая дыхательная гимнастика. М.-2005 – 245.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. Под редакцией Е.Б. Мякиенко и М.П. Шестякова-М.Н.-Спорт АкадемПресс, 2002.-304.
3. Биндусов Е.Е. Гимнастика основа здоровья человека: Учебное пособие.-М.МГАФК, 1998-69 с.ил
4. Глейberman А.Н. Упражнение с предметами: гимнастическая палка.-М.: Физкультура и спорт, 2006.-256 с., ил.
5. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы.- М.: Просвещение- Владос, 1994.-96., ил.
6. Михайлова Э.И. Иванова Ю.И. Ритмическая гимнастика: Справочник.-М.: Московская правда, 1997.-77с.
7. Фомина Н.А. В ритме музыки дышать веселее. Волгоград: ВГАФК, 2001. _30с.
8. Щетинин М .Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стельниковой.-М.: ФиС,2000-301.
9. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика Ж. Далькроза.-М.:ФиС,1987.-86с.