

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 315 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»**

ул. Невская 14а, тел: 37-23-56, dou315@volgadmin.ru

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
протокол №1 от 29.08.2024 года



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Грация» (детский танцевальный фитнес)
Возраст детей 4-5 лет
Срок реализации программы-1 год.

Автор составитель:
Волкова Ольга Александровна
Педагог дополнительного образования

Волгоград 2024

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка

- 1.1 Направленность программы
- 1.2 Актуальность
- 1.3 Педагогическая целесообразность
- 1.4 Особенности организации образовательного процесса
- 1.5 Цель программы
- 1.6 Задачи программы
- 1.7 Перспективное планирование
- 1.8 Планируемые результаты

II. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1 Условия реализации программы
- 2.2 Методы контроля усвоения программного материала
- 2.3 Методы и приёмы используемые на занятиях
- 2.4 Список литературы

I. Пояснительная записка.

1.1 Направленность программы.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т. е на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно-нравственных качеств.

1.2 Актуальность.

Детский танцевальный фитнес, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия общества.

Танец органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. Он воздействует на нравственный, эстетический мир людей различного возраста. Что же касается детей, то танец без преувеличения, развивает ребенка всесторонне. Родители справедливо считают, что ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников.

1.3 Педагогическая целесообразность.

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно- оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

Особенностью данного курса является применение оздоровительных фитнес технологий. Детский танцевальный фитнес – это осмысленное отношение к собственному телу, к его состояниям и возможностям, это не дань моде, это жизненная необходимость.

1.4 Особенности организации образовательного процесса

Срок реализации программы – 1 год:

- дата проведения – с 7 октября 2024 г. по 26 мая 2025 г.

- 1 раз в неделю
- время проведения – 20 минут
- в месяц – 4 занятия – 2 часа
- количество занятий в год - 32
- количество детей – 15, возраст 4-5 лет
- место проведения кружка - спортивный зал

Рабочая программа кружка «Грация», разработанная на основе авторской программы Сулим Е.В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 4-5 лет, представляет вариант реализации базисного содержания и специфических задач физкультурно-оздоровительного образования детей в двигательной деятельности.

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Привлекательность программы:

- Развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы.
- Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
- Разнообразные, увлекательные, совместные занятия вместе с детьми, обеспечивают двигательную активность детей, способствуют их эмоциональному подъему.

Принципы построения программы:

Принципы реализации программы:

- индивидуализации в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей нарушений опорно-двигательного аппарата и общего состояния ребенка;
- системности воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений и последовательности их применения;
- регулярности воздействия, которое обеспечивает развитие и восстановление функциональных возможностей организма;
- длительности применения физических упражнений, поскольку восстановление нарушенных функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- разнообразия и новизны в подборе и применении физических упражнений, целесообразно через каждые 2-3 недели обновлять 20-30 % упражнений;
- умеренности воздействия физических упражнений, продолжительность занятий 30 минут в сочетании с дробной физической нагрузкой;
- соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление;
- всестороннего воздействия на организм ребенка с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам;

- учета возрастных особенностей – при комплектовании групп детей с одинаковой патологией возрастной шаг должен составлять один год.

Принципы взаимодействия с детьми:

Сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;

постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;

исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;

сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;

каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

1.5 Цель программы:

Обучение детей элементом здорового образа жизни, выявление и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника, развитие личности дошкольника.

1.6. Задачи программы

Обучающие:

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата
2. Формирование правильной осанки
3. Расширить знания о гимнастике
4. Укрепление силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия
5. Познакомить с основными шагами и приёмами аэробики.
6. Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.

Развивающие:

1. Способствовать развитию воображения
2. Способствовать развитию мышечной силы, гибкости
3. Содействовать развитию чувства ритма, внимания, памяти, эмоционального самовыражения, раскрепощённости, творчества в движениях.
4. Содействовать формированию умения согласовывать движения с музыкой
5. Создавать условия для развития мышления, находчивости и познавательной активности, расширения кругозора.

Воспитательные:

1. Формировать устойчивый интерес у детей к занятиям фитнесом
2. Воспитывать культуру поведения и общения в коллективе
3. Воспитывать стремление к сплочению коллектива.

Учебный план:

№	Наименование разделов и тем	Основные виды деятельности	Количество часов
---	-----------------------------	----------------------------	------------------

1.	Классическая аэробика	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки, развитие координации движений.	17ч.
2.	Партерная гимнастика	Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного устава. Упражнения для развития тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра. Упражнения на развитие гибкости позвоночника. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья.	5 ч.
3.	Фитболаэробика	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике. Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	5ч.
4.	Танцевальная аэробика (Русский народный танец)	Специальные танцевальные движения русского народного танца, шаги, поклоны, притопы, прыжки с обеих ног и т.д., способствует более быстрому и легкому освоению других танцевальных стилей и направлений.	5ч.
			Итого: 32ч.

Занятия кружка проводится 1 раз в неделю (по понедельникам) с детьми средней группы, длительность занятия 20 минут.

Образовательная нагрузка			
Возрастная группа	Кол-во в неделю	Кол-во в месяц (4 недели)	Кол-во в год (8мес.,36нед.)
Средняя	1	4	32
Учебный план			
Средняя	1/20 мин.	4/120 мин.	32ч./990мин.(17ч.)

1.7 Перспективное планирование:

№ п/п	Месяц	Тема, вид ОД	Содержание
1	Октябрь	Классическая аэробика «Веселые ритмы»	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. - развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. - совершенствование защитных сил организма.
2	Ноябрь	Партерная гимнастика «Грация»	<ul style="list-style-type: none"> - дать первоначальное представление о партерной гимнастике; - учить основным упражнениям партерной гимнастики; - развивать мышечно-связочный аппарат и природные хореографические способности (выворотность ног, гибкость тела, танцевальный шаг, прыжок); - развивать координационные способности.

3	Декабрь	Танцевальная аэробика «Русский народный танец»	<p>-развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакций, обогащение двигательного опыта;</p> <p>-освоение техники основных базовых танцевальных шагов;</p> <p>-разучивание связок, блоков, с использованием основных движений в танцевальном стиле;</p> <p>-учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;</p> <p>-формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки;</p> <p>-развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления.</p>
4	Январь	Классическая аэробика «Сильные гимнасты»	<p>-развитие мышечной силы и выносливости, обогащение двигательного опыта;</p> <p>-освоение упражнений общего воздействия; упражнений силового характера;</p> <p>-умение работать с собственным весом и спортивными снарядами-утяжелителями;</p> <p>-учить чувствовать расслабление и напряжение мышц ног, рук, корпуса.</p> <p>Промежуточный итог. Спортивно-танцевальная композиция.</p>

5	Февраль	Классическая аэробика «Вместе весело шагать»	<ul style="list-style-type: none"> - освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки; - развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног; - развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления.
6	Март	Фитбол аэробика «Прыг-скок команда»	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол аэробикой; - изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины. - разучивание танцевальных комплексов на фитболах.

7	Апрель	Классическая аэробика «Танцевальный mix»	<ul style="list-style-type: none"> - освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки; - развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног; - развивать чувства ритма, координации движений.
8	Май	Подготовка к итоговому занятию. Итоговое занятие	<ul style="list-style-type: none"> - повторение комбинаций и упражнений на фитболах; - повторение комбинаций танцевальной аэробики; - совершенствование координации движений и чувства ритма; - Умение передавать в движении характер музыки; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног; - освоение техники различные видов прыжков; - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; Спортивно-танцевальная композиция.

1.8. Результативность программы:

- владеет танцевальными комбинациями и упражнениями;
- знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- владеет техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развита координация движений рук и ног, быстрота реакции.
- сформирован стойкий интерес к занятиям фитнесом;
- сформирован интерес к собственным достижениям;
- сформирована мотивация здорового образа жизни
- укрепление мышечного корсета позвоночника, формирующего правильную осанку
- укрепление мышечно-связочного аппарата, формирующего правильный свод стопы
- развитие гибкости, силы мышц
- желание родителей продолжать осуществлять физическое развитие.

II. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Условия реализации программы

Детский танцевальный фитнес реализуется во второй половине дня в период с октября по май месяц включительно (в летний период программа не реализуется).

Помещение, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам.

Музыкальный центр

Индивидуальные коврики

Мячи

Тренажёры

2.2. Методы контроля усвоения программы

В качестве существенного показателя развития, безусловно, выступает самооценка. От ее уровня зависит активность ребенка, его участие в деятельности коллектива, стремлению к самовоспитанию, потому что чувства к самому себе формируются и подкрепляются у детей благодаря реакциям других.

Предварительный (входной) контроль проводится в октябре с целью выявления у учащихся уровня подготовки.

Периодический контроль – оценка уровня освоения учащимися программы по итогам изучения раздела или определенного периода обучения – полугодия и учебного года, имеет целью систематизацию знаний.

Итоговый контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения в конце учебного года по завершению учебного года. Формы итогового контроля - открытое занятие для родителей и педагогов, анализ каждого проекта.

2.3. Методы и приёмы используемые на занятиях.

Фитнес технологии обеспечивают целостность образовательного процесса, поэтому в основе программы «Детский танцевальный фитнес» лежат

соответствующие методы воздействия на ребёнка с учётом его возрастных особенностей. Ведущими методами являются методы прямого воздействия (словесные, метод показа); методы и приёмы направленные на формирование физических качеств (соревновательный, игровой, концентрический).

Наиболее эффективными в работе с детьми являются следующие методы и приёмы:

1. Метод наглядного восприятия (показ, демонстрация).
2. Метод строгого регламентированного упражнения (разучивание по частям).
3. Метод частичного регламентированного упражнения (игровой и соревновательный).
4. Метод закрепления упражнения (многократные повторения движений под музыку).

2.4. Список используемой литературы:

1. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 4-5 лет Сулим. Е.В., СЕРИЯ «Растим детей здоровыми: Сфера 2015
2. Фитбол гимнастика в дошкольном возрасте. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. СПб., 1999 г.
3. Гусева Т.А. «Вырастай-Ка!» Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: -Тобольск., 2004
4. Михайлова М.А., Воронина Н.В. «Танцы, игры и упражнения для красивого движения» Ярославль «Академия развития» 2001 г.
5. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов. Спорт, 2002 г.
6. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
7. О.Долгогрукова «Фитнес-аэробика». Журнал «Обруч» №6, 2005 г.
8. Двигательный игротренинг для дошкольников. Овчинникова Т.С. Потапчук А. А. -СПб.: Речь; М:Сфера , 2009г.
9. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика» Москва 2006г.
- Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 1983.
10. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Айрис, 2000.
11. Борщенко И.А. Партерная гимнастика для позвоночника и суставов. - М.: Метафора, 2013.