

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Солнышко» комбинированного вида».*

Рабочая программа кружка



*Автор программы Костина О.В.
г. Когалым 2015 год.*

Актуальность программы.

В настоящее время ведущим элементом современной государственной системы физического воспитания является ритмическая гимнастика. Основу ритмической гимнастики составляют физические и танцевальные упражнения различной направленности, выполняемые в согласовании и взаимосвязи с музыкой, передавая ее ритм, характер с помощью движений. Ритмическая гимнастика в своем роде уникальна. Она базируется на огромном арсенале движений. Упражнения ее направлены на работу, а, следовательно, на развитие всех мышц и суставов.

Практическая значимость.

Аэробика способствует более быстрому приведению организма в рабочее состояние, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение дня, совершенствованию координации нервно-мышечного аппарата, деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем.

Особенность аэробики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на детский организм.

Цель программы: - физическое развитие ребенка через приобщение к пластической аэробике и физическим упражнениям с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности и развития старших дошкольников.



Задачи:

Образовательные:

- создать условия для развития познавательного интереса к физическим упражнениям;
- создать условия для овладения элементарными знаниями: техники выполнения движений, правил гигиены, сохранения и укрепления здоровья;
- учить различать основные направления музыкального искусства (классическая, народная музыка, музыка современных ритмов);
- в процессе разучивания движений активизировать эмоциональное восприятие музыки, ее настроение, характер, художественный образ.

Развивающие:

- развитие физических качеств (выносливости, координации, силы, быстроты, гибкости);
- развитие музыкального слуха и чувства ритма;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- раскрытие творческого потенциала детей;
- развитие психических процессов: памяти, внимания, восприятия, воображения, мышления на основе усложнения заданий;
- развитие личных качеств детей (самостоятельности, ответственности, активности и.т.д.).

Воспитательные:

- воспитывать желание научиться управлять своим телом под музыку;
- воспитывать культуру общения в процессе совместной деятельности;
- совершенствовать такие качества как дисциплинированность, выдержка, творческая активность, инициатива, самостоятельность;
- воспитывать чувство такта.

**Программа «Веселая Аэробика»
предназначена для детей дошкольного возраста 5-7 лет.
Программа опирается на научные принципы ее построения:**

Принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка.

Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей.

Принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

Принцип последовательности и систематичности.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Принцип - развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий.

Особенности программы:

Занятия по программе «Веселая аэробика» с дошкольниками организованы в рамках дополнительных кружковых занятий. Программа рассчитана на один год обучения. Обучение проходит через музыкально - ритмические движения. Это дает возможность более глубоко познакомить воспитанников с техникой выполнения различных движений и отработать их практически.



Для этого используются:

Основные виды движений (ходьба, бег, равновесие).

Мимические упражнения и жесты.

Упражнения основной гимнастики (ОРУ, строевые).

Хореографии (основные позиции рук и ног).

Акробатические (кувырок вперед, «Мостик», «Лодочка», «Рыбка»).

Народного танца.

Художественной гимнастики (упражнения с мячом, волнообразные движения корпусом, руками).

Структура занятий:

1. Организационной момент – эмоциональный настрой детей на занятие, дыхательная гимнастика (2 мин).

2. Знакомство и обрабатывание музыкально-ритмических движений (20-25 мин).

3. Музыкально-ритмическая игра – развитие творческих способностей, развитие памяти, внимания, релаксация, дыхательная гимнастика, выход из сказки (3-5 мин).

Организационные и методические особенности программы:

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используется различная работа с воспитанниками:



Характеристика разделов программы по «Веселой аэробике»:

Раздел «Игроритмика»

- является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму.

Раздел «Строевые упражнения»

- служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе.

Раздел «Танцевальные шаги»

- направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно - подражательные движения, танцевальные этюды.

Раздел «Акробатические упражнения»

- основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.

Раздел «Дыхательная гимнастика»

- в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики.

Раздел «Игровой самомассаж»

- является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение.

Целевые ориентиры

Сформировать навыков правильной осанки

Сформировать правильного речевого дыхания.

Развить двигательные способности детей и физические качества.

Сформировать умение ритмически согласованно выполнять движения под музыку.

Выработать четкие координированные движения во взаимосвязи с речью.

Воспитать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

Воспитать чувство уверенности в себе.

Методы и приемы обучения физическим упражнениям.

Показ упражнений.

- При показе у детей через органы зрения создается зрительное представление о физических упражнениях.

Имитация.

- Подражание действиям животных, птиц, насекомых, явлениям природы и общественной жизни занимает большое место при обучении детей упражнениям.

Зрительные ориентиры.

- побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более энергичному выполнению упражнений.

Звуковые ориентиры.

- применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, для фиксирования правильного выполнения упражнения.

Словесные методы.

- активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.

Название упражнения.

- многие упражнения имеют условные названия, которые в известной мере отражают характер движения.

Описание.

- это подробное и последовательное изложение особенностей техники выполнения разучиваемого движения.

Объяснение.

- используется при разучивании упражнения.

Пояснения.

- применяются с целью направить на что-то внимание или углубить восприятие детей, подчеркнуть те или иные стороны разучиваемого движения.

Указания.

- при разучивании движений, закреплении двигательных навыков и умений слово применяется и в виде коротких указаний, которые могут быть использованы для уточнения задания

Команды. Распоряжения.

- цель команды — обеспечить одновременное начало и конец действия, определенный темп и направление движения.

Практические методы.

Повторение упражнений.

- Вначале, чтобы создать мышечные ощущения, целесообразно повторять упражнения без изменения и в целом.

Проведение упражнений в игровой форме.

- Этот метод применяется для закрепления двигательных навыков и развития физических качеств в изменяющихся условиях.

Проведение упражнений в соревновательной форме.

- При выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил.

Этапы реализации программы:

На первом этапе

- обучения проводится первоначальное разучивание упражнения, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом. С этой целью используются показ, объяснение и практическое опробование. У детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику, и мышечными ощущениями.

На втором этапе

- углубленного разучивания движения большее место занимают имитация, зрительные, звуковые ориентиры. Словесные методы используются в виде коротких указаний. Хороший эффект при отработке отдельных элементов техники дают упражнения, выполняемые без контроля зрения, на основе мышечных ощущений.

Задача третьего этапа

- закрепление навыка и совершенствование техники его, а также выработка умения применять изученное движение в различных условиях. При этом упражнения проводят в игровой и соревновательной форме.

Типы физических занятий

Учебно-тренировочные занятия.

- Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, в нашем случае характерных для фитнес-аэробики. Такой тип уроков должен составлять не менее 50 % всех занятий.

Комплексное занятие.

- Оно направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

Игровое занятие.

- Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр – эстафет и т.д. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и способности участвовать в коллективных играх и т.д.

Контрольное занятие.

- Проводится в конце каждого квартала (полугодия) и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей в освоении основных движений и физических качеств. Следующий вид занятия добавлен нами не случайно, т.к. хореографическая подготовка является основой правильной осанки.

Хореографическое занятие.

- Основная задача – формирование правильной осанки, развитие мышечного корсета, устойчивости и гибкости.

Основные направления оздоровительной аэробики



Взаимодействие с семьями воспитанников.

Цель работы:

- Повышение педагогической грамотности родителей в вопросах формирования навыков здоровья.

Задачи:

- обучить родителей приемам эффективного взаимодействия с ребенком с целью сохранения его здоровья и создание в семье здорового нравственно-психологического климата;
- оказать конкретную практическую помощь семье в создании условий для сохранения и укрепления здоровья ребенка;
- учесть пожелания родителей при составлении программ индивидуальной работы;
- привлечь родителей к осуществлению воспитательного процесса, созданию здоровой среды;
- расширить спектр средств и способов работы с родителями;

Материально-техническое обеспечение программы

Оборудование спортивное:

1. Музыкально-спортивный зал;
2. Мячи для занятия футбол – аэробикой;
3. Спортивные коврики;
4. Гимнастические маты;
5. Гантели;
6. Эспандеры.

Вспомогательное оборудование:

1. Магнитофон;
2. Аудиокассеты, диски;
3. Схемы;
4. Комплект для контроля за показателями физической подготовленности;
5. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного Инвентаря.

ЛИТЕРАТУРА:

- 1.Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304с.
- 2.Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 160с.
- 3.Буцинская П.П., Васюкова В.И, Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М.:1990.
- 4.Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Борисова М.М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста :схемы и таблицы. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 192 с
- 5.Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра-Спорт,2001. – 96 с., ил. (Русская театральная школа)
- 6.Левченкова Т.В., Сверчкова О.Ю. Малыши на мячах. – М.: Центр Фитбол, 2005. – 130с.
- 7.Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Тестирование физической подготовленности в аэробике. – М.: 2001. – 16 с.
- 8.Спортивная аэробика в школе. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 84с.
- 9.Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276с.
- 10.Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. – Физическое воспитание дошкольников. – М.:1999.