

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 2 г. Вязьмы Смоленской области**

Принято на заседании педагогического совета МБДОУ детского сада № 2 г. Вязьмы Смоленской области протокол № 1 от 31.08.2018	Согласовано с Советом родителей (законных представителей) воспитанников, протокол № 1 от 31.08.2018	УТВЕРЖДЕНО приказом МБДОУ д/с № 2 г. Вязьмы Смоленской области от 31.08.2018 №87/03-03
---	---	--

Программа дополнительного образования
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детского сада № 2 г. Вязьмы Смоленской области
физкультурно- оздоровительной направленности

Аннотация

к программе инструктора по физкультуре

Настоящая программа по дополнительному образованию, кружок «Аэробика» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ДО.

Программа по дополнительному образованию физической культуре, кружок «Аэробика» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

1) Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г

2) Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;

3) Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;

4) СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".

5) Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации).

Актуальность: занятия аэробикой способствуют

всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей.

Цель программы: сохранение, укрепление, охрана здоровья детей, приобщение дошкольников к здоровому образу жизни.

Задачи рабочей программы:

1. Укрепление здоровья.

- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности.
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

3. Развитие творческих и созидательных способностей:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273 выделяет основные ориентиры обновления содержания образования в рамках дошкольного учреждения. Она дает ориентировку на личностное своеобразие каждого ребенка, на развитие способностей каждого человека, расширение кругозора ребенка, преобразование предметной среды, обеспечение самостоятельной и совместной деятельности детей в соответствии с их желаниями и склонностями.

Компетентностный подход к уровню подготовки воспитанников предполагает, что отбор содержания и организация образовательного процесса должны осуществляться в соответствии с потребностями и интересами воспитанников, обязательно отслеживаться средствами системы мониторинга.

Личностно-деятельностный подход предполагает организацию деятельности, в которой ребенок выступает как лицо активное и инициативное, индивидуальное и своеобразное; развитие личности в образовательном процессе идет через постоянное обогащение, преобразование, рост и качественное изменение субъективного опыта и связанных с ним личностных смыслов: от утилитарно-прогматических до ценностных.

Содержание парциальной программы составлено с учетом принципов и подходов к формированию образовательных программ, отраженных в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования:

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- 3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 5) сотрудничество ДООУ с семьей;

- б) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 8) учет этнокультурной ситуации развития детей.

Представленная парциальная программа по развитию конструктивно - модельной деятельности детей дошкольного возраста обеспечивает преемственность с примерными основными образовательными программами начального образования.

Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности педагога по физическому развитию детей.

Рабочая программа построена на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы составляют:

- Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения
- Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".

1.2 Целевые ориентиры образовательного процесса

В соответствии с Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155 «...целевые ориентиры дошкольного образования определяются независимо от форм реализации Программы, а также от её характера, особенностей развития детей и Организации, реализующей Программу. Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия

установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников...».

Аэробика (известна также под названием ритмическая гимнастика) — гимнастика под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.

Слово "аэробика" применительно к различным видам двигательной активности, имеющим оздоровительную направленность, предложил известный американский врач Кеннет Купер.

Термин "аэробный" заимствован из физиологии, он используется при определении химических и энергетических процессов, обеспечивающих работу мышц. Известно, что обмен веществ при возбуждении мышцы представляет собой сложную систему химических реакций. Процессы расщепления сложных молекул на более простые сочетаются с процессами синтеза (восстановления) богатых энергией веществ. Один из этих процессов может идти только в присутствии кислорода, то есть в аэробных условиях. При аэробных процессах вырабатывается значительно большее количество энергии, чем при анаэробных реакциях. Углекислый газ и вода являются основными продуктами распада при аэробном способе выработки энергии и легко удаляются из организма при помощи дыхания и пота. К видам двигательной активности, стимулирующим повышение потребления кислорода во время занятий, относятся различные циклические движения, выполняемые с невысокой интенсивностью достаточно длительное время.

В широком смысле к аэробике относятся: ходьба, бег, плавание, катание на коньках, лыжах, велосипеде, и другие виды двигательной активности. Выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, также стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это и дало основание использовать термин "аэробика" для разнообразных программ, выполняемых под музыкальное сопровождение и имеющих танцевальную направленность. Это направление оздоровительных занятий получило огромную популярность во всем мире.

В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных — это танцевально-ритмическая гимнастика.

- Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях.

- Эффективность — в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека.

- Эмоциональность достигается музыкальным сопровождением, образными упражнениями, сюжетными композициями.

Общие задачи кружка «Аэробика»

1. Укрепление здоровья.

- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности.
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

3. Развитие творческих и созидательных способностей:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях
- развивать инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Методы:

Метод показа. Разучивание нового движения, позы педагог предваряет точным показом. Это необходимо потому, в исполнении педагога движения предстают в законченном варианте. Дети сразу видят художественное воплощение образа, что будит воображение.

Словесный метод. Методический показ не может обойтись без словесных пояснений. Разговорная речь оказывается тем самым мостиком, который служит соединительным звеном между движениями и музыкой.

Импровизационный метод: позволяет свободно и непринужденно двигаться, как подсказывает музыка. При использовании импровизационного метода на занятия предварительного прослушивания музыки не нужно, дети должны сами находить необходимые движения под непосредственным ее воздействием.

Игровой метод. Суть игрового метода заключается в том, что педагог подбирает для детей такую игру, которая отвечает задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности занимающихся.

Метод музыкальной интерпретации широко используется при построении танцевальных композиций в аэробике. В его реализации можно выделить два подхода: первый связан с конструированием конкретного упражнения, а второй - с вариациями движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. В основе первого подхода лежит составление упражнения на заданную музыку с учетом содержания, формы, ритма, динамических оттенков, т.е. конструирование упражнения с учетом

основ музыкальной грамоты. Наиболее "удобным" для выполнения многих упражнений является музыкальный размер 2/4 или 4/4. Можно составить упражнение, в котором каждое движение выполняется на одну или несколько долей такта, но при этом нужно, чтобы начало и окончание упражнения совпало с музыкальным тактом или музыкальной фразой. Чаще всего в аэробике составляют упражнения на 2 или 4 счета. Но могут быть и более сложные упражнения на 8-16 счетов. При определении количества повторений каждого упражнения нужно, чтобы переход на новое движение был произведен в соответствии с "музыкальным квадратом". Например, упражнение составленное на 4 счета, нужно повторить 8 (16) раз для того, чтобы окончание движения совпало с относительно законченным музыкальным фрагментом - музыкальным предложением или музыкальным периодом. Сильные и слабые доли такта могут сопровождаться определенными движениями (хлопки, прыжки, притопы и т.п. лучше выполнять на акцентированные сильные доли такта).

Реализация второго подхода собственно и является методом музыкальной интерпретации. Надо скомпоновать подобранные упражнения в соответствии с музыкальной темой. Во время припева (если такой присутствует) можно выполнять одинаковые композиции. При звучании куплета можно использовать разные наборы упражнений, а можно аналогичные но с небольшим изменением ритма, движений рук, изменение амплитуды движений.

Метод усложнений - так в аэробике называется определенная логическая последовательность обучения упражнениям. Педагогически грамотный подбор упражнений с учетом их доступности для занимающихся, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей отражает реализацию в занятии метода усложнения. Усложнение простых по технике упражнений может осуществляться за счет разных приемов:

- изменение темпа движения (сначала каждое движение выполняется на 2 счета, а затем на каждый);
- изменение ритма движения (например, вариант ходьбы: "1"-шаг правой, "2" - шаг левой, "3-4" - шаг правой. Для того чтобы занимающиеся лучше усвоили этот ритм движения можно применить подсказку - "быстро - быстро - медленно");
- добавление новых движений в ранее изученные комбинации (например, скрестный шаг в сторону закончить подъемом колена вперед);
- изменять технику выполнения движения (например, выполнение подъема колена сочетать с прыжком);
- изменение направления движения (какой то одной части тела или перемещения в пространстве);
- изменение амплитуды движения;
- сначала разучить упражнение по частям, а затем объединить в одно целое, что и будет являться усложнением по отношению к первоначальному разучиванию.

Структура проведения занятия:

1 часть – подготовительная; вход в спортивный зал под марш, построение, перестроение, разминка (для головы, плеч, рук, корпуса, ног);

2 часть – основная: изучение музыкально - ритмического материала, тренировка вспомогательных упражнений, элементов хореографической азбуки;

3 часть – заключительная – закрепление музыкально – ритмического материала в игре, музыкально – танцевальных импровизаций, основное построение из выхода из зала, выход из зала (под марш).

Основами аэробики дети занимаются одновременно, благодаря чему повышается плотность занятия и физическая нагрузка на организм ребенка. Упражнения дозируются: сложные чередуются с легкими; движения, требующие большого мышечного напряжения – с движениями на расслабление.

Занятия кружка проводятся раз в неделю, во вторую половину дня, продолжительность одного занятия – 30 минут.

Перспективное распределение программного материала:

Содержание программного материала	Период изучения	Музыкальное сопровождение
Музыкально-ритмическая композиция: «Веселая зарядка»	Октябрь - ноябрь	Песня «Веселая зарядка»
Музыкально-ритмическая композиция на степах	Декабрь - январь	Ритмичная музыка
Музыкально-ритмическая композиция: «Бескозырка»	Февраль - март	Песня: «Бескозырка»
Музыкально-ритмическая композиция: «Не рвите цветы»	Апрель - май	Песня: «Не рвите цветы»

Октябрь:

Занятие 1-4: организационные: изучение и закрепление исходных позиций ног, рук, закрепление их названий; изучение и закрепление движений рук, видов шага, прыжков, танцевальных движений.

Ноябрь:

Занятие 1-4: познакомить детей с музыкально-ритмической композицией «Веселая зарядка»

1-я часть: построение в шеренгу, перестроение вокруг; ходьба и бег

2-я часть: разучить 1-ую часть комплекса.

3-я часть: игра «Замри»

Декабрь:

Занятие 1-4: познакомить детей с музыкально-ритмической композицией с использованием степов

1-я часть: построение в шеренгу, перестроение вокруг; ходьба и бег

2-я часть: разучить 1-ую часть комплекса.

Игра «Ручеек»

Январь

Занятие 1-2; 3-4

Повторение и закрепление музыкально-ритмических движений, позиций рук, ног.

Самостоятельный показ танцев.

Февраль

Занятие 1-2: познакомить детей музыкально- ритмической композицией: «Бескозырка»

1-я часть. Ходьба, перестроение «квадрат»

2-я часть: Разучить 1 часть композиции «Бескозырка»

3-я часть: музыкально - подвижная игра.

Занятие 3-4

1-я часть. Ходьба, перестроение.

2-я часть. Разучить 2 часть композиции «Бескозырка»

3-я часть: музыкально - подвижная игра «Замри»

Март

1-я часть. Ходьба, перестроение.

2-я часть. Закрепить 1- 2 часть композиции «Бескозырка»

3-я часть: ходьба, дыхательные упражнения

Занятие 3-4

1-я часть. Ходьба, перестроение.

2-я часть. Повторение и закрепление музыкально-ритмических движений, позиций рук, ног.

Самостоятельный показ танцев.

3-я часть: ходьба, дыхательные упражнения

Апрель

Занятие 1-2 познакомить с музыкально-ритмической композицией: «Не рвите цветы»

1-я часть. Ходьба, перестроение

2-я часть: Разучить 1 часть композиции «Не рвите цветы»

3-я часть: музыкально - подвижная игра.

Занятие 3-4

1-я часть. Ходьба, перестроение

2-я часть: Разучить 2 часть композиции «Не рвите цветы»

3-я часть: музыкально - подвижная игра «Сделай как я»

Май

Занятие 1-4

Повторение изученных танцев, танцевальных движений в течение года.

Отчетный концерт.