

Частное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Дар»

Согласовано
Советом педагогов
Протокол №7 от 29.08.2016 г.

Утверждаю
директор Газукина М.С.

приказ №14 от 29.08.2016 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа
«Детский фитнес (dance mix)»
на 2016 - 2017 учебный год**

Составитель:
Яковлева
Анастасия Викторовна

Санкт-Петербург

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Детский фитнес (dance mix)» представляет собой комплекс занятий по детскому танцевальному фитнесу с использованием игровых и здоровьесберегающих технологий, а также включает в себя средства музыкально-ритмического и физического воспитания.

Направленность программы

Программа «Детский фитнес (dance mix)» направлена на двигательное и музыкальное развитие (чувство ритма, координация движений), на творческое развитие (в т.ч. способность само выражаться), на укрепление физического здоровья ребёнка.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Занятия фитнесом оказывают всестороннее влияние на организм ребенка, и это влияние наиболее значимо для растущего и развивающегося организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Занятия фитнесом в детском возрасте выступает как необходимое условие формирования основных структур и функций организма. Движения в дошкольном возрасте – это один из постнатальных стимулов развития структур и функций организма и развития резервных механизмов физиологических систем, обеспечивающих надежность их функционирования в различных условиях жизни. В тренированном организме повышается сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды.

Программа направлена на всестороннее развитие ребёнка (двигательное, музыкальное, творческое), умение «управлять» своим телом, творчески проявлять себя. Занятия создают положительный эмоциональный фон в группе, дети активно и

положительно настроены на выполнение фитнес - упражнений, танцевальных элементов и связок, на взаимодействие с педагогом и с друг другом и пр. Дети с интересом включаются в танцевальные задания, игры, с большим удовольствием выполняют дыхательные и артикуляционные упражнения, проводимые в заключении занятия. В непосредственную образовательную деятельность вводятся упражнения на развитие актерской выразительности, активной и пассивной музыкотерапии, приобщение к танцу как искусству.

При разработке каждого занятия по программе применяется индивидуальный подход к каждому ребенку, который учитывает его возрастные, психологические, физические возможности. В процессе организации проведения занятий выполняются психолого-педагогические условия: создание благоприятной психологической атмосферы (дружеская, доброжелательная, понимающая, помогающая), эффективное общение (ребенок – педагог, ребенок – ребенок), применение приемов привлечения внимания детей, и мотивирование к деятельности.

Принципы построения программы

1. Учет возрастных особенностей воспитанников.
2. Психологическая комфортность (снятие стрессобразующих факторов, переживание радости, увлеченности деятельностью)
3. Вариативность (предоставление детям возможности выбора степени активности в различных видах деятельности)
4. Творчество (обеспечение возможности каждому ребенку выразить свои эмоции и чувства, импровизация).
5. Целостность и непрерывность образовательного процесса.

Цели программы

1. Способствовать двигательному и физическому развитию (чувство ритма, равновесия, координации, четкость движений).
2. Способствовать формированию положительного эмоционального отношения к

фитнесу и здоровому образу жизни, различным танцевальными направлениями, к общению с педагогом и сверстниками.

3. Способствовать укреплению физического здоровья ребёнка, правильной осанки.

Основные задачи программы

1. Знакомство с различными танцевальными направлениями, обучение базовым элементам.
2. Развитие слухового и зрительного восприятия, внимания и памяти, творческого воображения, раскрепощения.
3. Развитие чувства ритма, характера музыки и движения в соответствии с ней.
4. Формирование чувства равновесия, правильной осанки, укрепление костно-мышечного аппарата.
5. Формирование и развитие коммуникативных навыков, эмпатии.

Реализация программы

Программа «Детский фитнес (dance mix)» рассчитана на два года: первый год обучения – дети 4-5 лет, второй год обучения – дети 5-6 лет.

Распределение количества занятий по годам обучения:

<i>ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ</i>	4-5 лет	5-6 лет
<i>КОЛИЧЕСТВО ЗАНЯТИЙ В ГОД</i>	67	67
<i>КОЛИЧЕСТВО ЗАНЯТИЙ В НЕДЕЛЮ</i>	2	2

Длительность занятий первого и второго обучения составляет 30 минут.

Структура занятий

1. Вводная часть (2 минуты): построение, приветствие, краткая информация о занятии, привлекающая внимание и стимулирующая интерес.
2. Разминка (5 минут) проходит в одном из форматов: 1) круговая разминка

(выполнение упражнений на бегу по кругу, лицом в круг на месте); 2) повторение за педагогом (построение в шахматном порядке); 3) повторение за сверстниками (дети самостоятельно показывают упражнения на разминку по очереди, под контролем и сопровождением педагога).

3. Основная часть (10 минут) – 1) повторение изученных элементов по основным блокам (танцевальным направлениям): Zumba kids, восточные танцы, disco - kids, детский танец; 2) изучение новых элементов, объединение в танцевальную связку (далее, в танец); 3) дополнительное ознакомление с танцевальными стилями и направлениями (индийский танец, современная хореография, русский танец и др.)

4. «Свободная минутка» (3 минуты) (часть занятия, способствующая снятию психоэмоционального напряжения, творческой самореализации). Проходит в одном из форматов: 1) Танцевальная игра «Как танцуют разные животные?», «Танец без музыки», 2) Танцевальная импровизация (в течении 3 минут дети танцуют под музыку «свободный стиль»); 3) «Джем» (замена соревновательного формата «баттл» на дружеский круг, дети танцуют по очереди в центре круга, остальные поддерживают аплодисментами).

5. Стретчинг для детей(растяжка) (5 минут).

Растяжка для детей нормализует тонус различных групп мышц, избавляет от напряжения, способствует формированию правильной осанки. Кроме того, подвижные суставы, эластичные связки и мышцы отличаются большей работоспособностью и меньше подвержены повседневному и спортивным травмам.

6. Упражнения на дыхание и на развитие актерской выразительности (3 минуты).

Слушание расслабляющей музыки, специальные упражнения, направленные на:

- развитие правильного дыхания;
- формирование чувства ритма;
- развитие координации движений;
- развитие мимической мускулатуры, формирование мимической и пантомимической

выразительности.

7. Заключительная часть (2 минуты): построение, итоги занятия.

Ожидаемые результаты

К концу первого года дети обучатся:

- технично выполнять фитнес – упражнения;
- выполнять базовые элементы танцевальных фитнес – направлений (частично самостоятельно);
- отражать ритмичность движения в различных упражнениях (в т.ч. импровизации, при педагогическом сопровождении);
- реагировать на смену характера музыки (интенсивностью и амплитудой движений, мимикой);
- выполнять упражнения на растяжку и дыхание (при поддержке педагога);
- отвечать на вопросы в диалоге с педагогом и сверстниками в области фитнеса и танцев.

К концу второго года дети обучатся:

- знать названия танцевальных направлений.
- самостоятельно выполнять базовые элементы танцевальных фитнес – направлений;
- отражать ритмичность движения в различных упражнениях (в т.ч. импровизации, при педагогическом сопровождении);
- самостоятельно определять и выражать через движения и мимику характер музыки (в т.ч. в импровизации);
- соблюдать последовательность движений (повтор за педагогом, а также частично самостоятельно);
- выполнять упражнения на растяжку и дыхание (повтор за педагогом, а также частично самостоятельно);
- активно общаться в диалоге с педагогом и сверстниками в области фитнеса и танцев.

Оценка результативности развития детей в рамках данной программы

дополнительного образования проводится путём *педагогического наблюдения* за детьми (на каждом занятии), проведения «танцевальных проверок» на знание элементов, связок и импровизаций.

Тематический план

МЕСЯЦ	РАЗДЕЛЫ И ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ	КОЛИЧЕСТВО ЗАНЯТИЙ
<i>Знакомство с современными танцевальными фитнес - направлениями</i>		
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Основные укрепляющие упражнения фитнеса» 2. «Основные укрепляющие упражнения фитнеса» 3. «Зажигательная зумба» 4. «Зажигательная зумба» 5. «Восточные танцы» 6. «Восточные танцы» 7. «Диско» 8. «Диско» 	8 занятий по 30 минут
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 9. «Элементы индийского танца» 10. «Dance mix» (зумба, диско, восток) 9. «Элементы индийского танца» 10. «Куклы – неваляшки» 11. «Dance mix» (зумба, восток) 12. «Dance mix» (зумба, диско, восток) 13. «Диско» 14. «Диско» 	9 занятий по 30 минут

Декабрь	<p>15. «Звероаэробика»</p> <p>16. «Dance mix» (зумба, диско, восток)</p> <p>17. «Dance mix» (зумба, диско, восток)</p> <p>18. «Танцевальная импровизация»</p> <p>19. «Dance mix» (зумба, индия, восток)</p> <p>20. «Dance mix» (зумба, индия, восток)</p> <p>21. «Зимние забавы» (танцевальные игры и упражнения)</p> <p>22. «Зимние забавы» (танцевальные игры и упражнения)</p> <p>23. «Танцевальная импровизация»</p>	9 занятий по 30 минут
<i>Современные танцевальные фитнес – направления (продолжение + хип-хоп, боди-балет, боди - баланс)</i>		
Январь	<p>24. «Детский хип-хоп»</p> <p>25. «Детский хип-хоп»</p> <p>26. «Dance mix» (зумба, хип-хоп)</p> <p>27. «Dance mix» (зумба, хип-хоп)</p> <p>28. «Боди –балет» (Современная хореография)</p> <p>29. «Боди –балет» (Современная хореография)</p> <p>30. «Фитнес - баланс»</p> <p>31. «Фитнес - баланс»</p> <p>32. «Танцевальная импровизация»</p>	9 занятий по 30 минут

Февраль	<p>33. «Фитнес – аэробика»</p> <p>34. «Фитнес- аэробика»</p> <p>35. «Фитнес- баланс»</p> <p>36. «Dance mix» (зумба, восток, хип-хоп)</p> <p>37. «Фитнес- баланс»</p> <p>38. «Dance mix» (зумба, хип-хоп)</p> <p>39. «Звероаэробика: мамы и малыши»</p>	7 занятий по 30 минут
<i>Современные танцевальные фитнес – направления (продолжение + степ-аэробика, бэби – йога, игровой фитнес)</i>		
Март	<p>40. «Фитнес – аэробика»</p> <p>41. «Фитнес – аэробика»</p> <p>42. «Звероаэробика: африканские животные»</p> <p>43. «Dance mix» (зумба, хип-хоп)</p> <p>44. «Dance mix» (зумба, хип-хоп)</p> <p>45. «Dance mix» (зумба, хип-хоп)</p> <p>46. «Dance mix» (зумба, хип-хоп)</p> <p>47. «Стэп – аэробика»</p> <p>48. «Стэп – аэробика»</p>	9 занятий по 30 минут
Апрель	<p>49. «Dance mix» (зумба, хип-хоп)</p> <p>50. «Dance mix» (зумба, хип-хоп)</p> <p>51. «Звероаэробика»</p> <p>52. «Бэби – йога»</p> <p>53. «Бэби – йога»</p> <p>54. «Dance mix» (зумба, хип-хоп)</p> <p>55. «Dance mix» (зумба, хип-хоп)</p> <p>56. «Baby games» (игровой фитнес)</p>	8 занятий по 30 минут

Май	57. «Dance mix» (зумба, восток, хип-хоп) 58. «Baby games» (игровой фитнес) 59. «Baby games» (игровой фитнес) 60. «Dance mix» (зумба, восток, хип-хоп) 61. «Звероаэробика» 62. «Dance mix» (зумба, восток, хип-хоп) 63. «Бэби – йога»	9 занятий по 30 минут
	64. «Dance mix» (зумба, восток, хип-хоп) 66. «Dance mix» (зумба, восток, хип-хоп) 67. «Танцевальный марафон»	

Содержание программы (структура занятий, дополнительные материалы) отражено в источниках:

1. Елена Сулим: Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет
Редактор: Пучкова И. В. , издательство: Сфера, 2015 г.
2. Елена Сулим: Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет
Редактор: Пучкова И. В. , издательство: Сфера, 2015 г.
3. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-данс". С.-П. 2007.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Формы работы

Основной формой работы являются групповые занятия: в специальном зале, с нескользящим напольным покрытием, ковриками для растяжки, с использованием спортивного инвентаря (мячи, кольца); используется музыкальный проигрыватель – флеш-карта со специальной подборкой детских песен, композиций для детского фитнеса.

Методы работы

1. Обучения – словесный, наглядный, исполнительский;

2. Воспитания – упражнения, убеждения, пример ребёнка и личный пример, одобрение, похвала и поощрение.

Приёмы работы

- фитнес- упражнения, танцевальные движения под разнообразную музыку, игровые упражнения;
- игры высокой степени подвижности;
- дыхательная и мимическая гимнастика.

Средства работы

Аудиозаписи, спортивный инвентарь (мячи, обручи).

Использованные ресурсы

1. Елена Сулим: Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет
Редактор: Пучкова И. В. , издательство: Сфера, 2015 г.
2. Елена Сулим: Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет
Редактор: Пучкова И. В. , издательство: Сфера, 2015 г.
3. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-данс". С.-П. 2007.
4. Интернет – ресурс «МААМ.RU», «Танцевальные игры для дошкольников», ссылка:
<http://www.maam.ru/detskijsad/tancevalnye-igry-dlja-doshkolnikov.html>