

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Цели и задачи занятий.....	4
Основные принципы и этапы	5
Ожидаемые результаты.....	6
Условия, оборудование, оснащение занятий.....	7
Учебно-тематический план занятий для детей 4-5 лет.....	8
Учебно-тематический план занятий для детей 5-6 лет.....	11
Список использованной литературы	14

Пояснительная записка

Уровень программы: развивающая программа для дошкольных образовательных учреждений.

Срок реализации программы: 1 год.

Целевые группы, на которые рассчитана программа: дети среднего и старшего дошкольного возраста (4-5,5-6 лет) дошкольных образовательных учреждений.

Количество участников: 10-12 человека.

Направленность программы: общее физическое развитие .

Отличительная особенность: использование комплексов танцевальных упражнений ,направленных на укрепление опорно –двигательного аппарата ,содействующих оздоровлению различных функций и систем детского организма .

Актуальность:

Ритмическая музыка является могучим воспитывающим и организующим средством , применение ее на занятиях ,способствует формированию у группы занимающихся единого эмоционального порыва , чувства сплоченности ,пробуждает активное желание выражать музыку в движении . Именно поэтому занятия « Фитнес –данс» должны найти применение в развивающей и обучающей среде ДОУ и реализации требований ФГОС ДО.Закон "Об образовании в Российской Федерации“ от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ. Ст.2п.9.

Введение в действие ФГОС ДО (Приказ№1155 от 17.10.2013 г.) предполагает становление в ДОУ новой образовательной системы, ориентированной на воспитание и развитие у детей социально-личностных качеств и привитие ценностей, соответствующих целевым ориентирам образования.

Физические упражнения ,выраженные в танцевальной форме под музыку , приобретают более яркую окраску и оказывают общий оздоровительный эффект .

Целенаправленно используемая музыка при двигательной деятельности может способствовать настройке организма ребенка на определенный темп работы , повысить работоспособность ,отдалить наступление утомления ,ускорить протекание восстановительных процессов ,в зависимости от задач

урока возбуждать или успокаивать ребенка ,снимать нервное напряжение .Танцы являются хорошим средством борьбы с гиподинамией ,оказывают благоприятное влияние на сердечно –сосудистую ,дыхательную и нервную системы организма ,позволяют поддерживать гибкость позвоночника ,содействуют подвижности в суставах и развивают выносливость . С помощью танцевальных движений можно воспитывать внимание , умение ориентироваться во времени и пространстве ,способствовать развитию ловкости и координации движений .

Новизна

В настоящее время танец обогащается за счет новых танцевальных стилей : джаз, хип-хоп ,техно и других .

Цель занятий:

Цель программы -развитие музыкально ритмических навыков и навыков выразительного движения.

Задачи :

В процессе реализации программы планируется решить оздоровительные образовательные и воспитательные задачи:

Оздоровительные:

- укрепление костно-мышечного аппарата
- воспитание правильной осанки походки.
- развитие и совершенствование психомоторных качеств(статической и динамической координации переключаемости движений мышечного тонуса двигательной памяти и произвольного внимания).

Образовательные:

- формирование двигательных навыков и умений пространственных представлений и способности произвольно передвигаться в пространстве относительно других людей и предметов;
- развитие ловкости силы выносливости;
- развитие психических процессов;
- расширение представлений в области музыкальной культуры;

-развитие творческой инициативы и организаторских способностей.

Воспитательные:

-воспитание и развитие чувства ритма способности ощущать в музыке движениях и речи ритмическую выразительность;

-воспитание способности восприятия музыкальных образов и умение ритмично выразительно двигаться в соответствии с данным образом т.е. воспитание и умение перевоплощаться проявлять свои художественно-творческие способности;

-воспитание и развитие личностных качеств чувства коллективизма коммуникативных навыков.

Методы и приёмы:

- Начальный этап обучения (рассказ ,показ ,апробирование)
- Показ упражнения или отдельного движения(яркий ,выразительный ,понятный ,в зеркальном изображении)
- Объяснение техники
- Выполнение упражнения
- Целостный метод обучения
- Этап углубленного разучивания
- Этап закрепления и совершенствования
- Музыкальное сопровождение
- Подвижные игры.

Основные принципы занятий « Фитнес-данс»

Занятие возможно лишь при соблюдении ряда дидактических принципов

1. Принцип научности –соответствие с закономерностями психического и физического развития ребенка .
2. Принцип систематичности (последовательность ,преемственность ,регулярность)
- 3.Принцип постепенности (от простого к сложному) .
- 4.Принцип индивидуальности .
5. Принцип доступности .
- 6.Принцип учета возрастного развития движения.

7. Принцип чередования нагрузки .
8. Принцип наглядности .
9. Принцип сознательности и активности .

Каждое занятие содержит в себе следующие этапы:

Основной формой проведения занятия является урок в структуру любого урока по физической культуре входят три части – подготовительная, основная, заключительная, продолжительность урока может длиться от 25 до 45 минут. В подготовительной части урока осуществляется начальная организация занимающихся. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движения и музыки, различных видов ходьбы и бега. Занимает 10-15 минут от общего времени урока. Основная часть урока занимает большую часть времени и длится 25-30 минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения. В заключительной части урока решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 5-7 минут. При проведении занятий используется фронтальный ,групповой ,круговой и индивидуальный метод ,но в основном фронтальный . Он предполагает задания одновременно всем занимающимся. Группы занимающихся желательно формировать средней наполняемости от 10 до 15 человек, 4-5,5-6 лет.

Ожидаемый результат:

1. Умение слышать музыку и выполнять движения самостоятельно .
2. Улучшение работы опорно–двигательного аппарата развитие мышечной ,нервной ,дыхательной ,сердечно –сосудистой систем.
3. Умение ориентироваться в пространстве под музыку .
4. снятие эмоционального и мышечного напряжения;
5. развитие навыков взаимодействия детей друг с другом;

Результаты образовательной деятельности отслеживаются путем проведения первичного (октябрь), промежуточного (декабрь), и итогового (апрель-май) этапов диагностики .Диагностика проводится в виде заданий. Задания разработаны для всех годов обучения.

№	задание	удовлетворительно	хорошо	отлично
1	Построение в круг (сек.)	60	50	30
2	Самостоятельно начинать движение после вступления музыки(качество выполнение движения)	Значительное отставание от музыки	Незначительное отставание от музыки	Выполнение основных требований
3	Движение по кругу приставными шагами (качество выполнения)	Ошибки в выполнении шагов	Нарушение траектории движения	Выполнение основных требований
4	Движение по кругу шагами с приседаниями	Ошибки в выполнении шагов	Нарушение траектории движения	Выполнение основных требований
5	Бег по кругу в разном темпе	Ошибки в выполнении шагов	Нарушение траектории движения	Выполнение основных требований
6	Бег по кругу с высоко поднятыми коленями	Ошибки в выполнении шагов	Нарушение траектории движения	Выполнение основных требований

Необходимое оборудование .

- музыкальный центр
- мячи большого и малого диаметра
- фитболы
- скакалки.

Дети на занятия ходят в удобной спортивной одежде .

Учебно-тематический план

занятий с детьми 4-5 .

Срок реализации программы :9 месяцев

Время проведения : 2 раза в неделю

Продолжительность : 20 мин.

Количество детей в группе 10-12 человек .

Месяц	Неделя	Содержание занятия	Количество занятий
Сентябрь	1-я неделя	Мониторинг детей , составление списков детей .	1
	2-я неделя		
	3-я неделя		
	4-я неделя		
Октябрь	1-я неделя	Разучивание комплекса упражнений для суставов под музыку «Джазовая разминка», «Маруся», «Горошинки цветные», «Танго сидя», «Модница», «Карнавал».	2
	2-я неделя	Повторение комплекса упражнений для суставов под музыку.	2
	3-я неделя	Повторение комплекса упражнений для суставов под музыку.	2
	4-я неделя	Повторение комплекса упражнений для суставов под музыку.	2
Ноябрь	1-я неделя	Разучивание комплекса упражнений под музыку бегового и прыжкового характера «Танец-трамплин», «Танец-прыгалка», «Шалунья», «Кадриль по кругу». Разучивание танцевального шага: галоп, полька, русский хороводный шаг, шаг притопывая, шаг с припаданием, «ковырялочка».	2
	2-я неделя	Разучивание комплекса упражнений под музыку бегового и прыжкового характера.	2
	3-я неделя	Разучивание комплекса упражнений под музыку бегового и прыжкового характера.	2
	4-я неделя	Разучивание комплекса упражнений под музыку бегового и прыжкового характера.	2

		характера. Разучивание комплекса упражнений под музыку бегового и прыжкового характера.	
Декабрь	1-я неделя	Изучение ритмических танцев «Автостоп», «Классики», «Слоненок», «Большая стирка», «Браво», «Веретено», «Миг-маг», «Кик», «Па-де-грас», «Детская йоксуполька», «Блюз-спин», «Гриф»., «Ромашка-кадриль», «Маленький кузнецик».	2
	2-я неделя	Изучение ритмических танцев.	2
	3-я неделя	Изучение ритмических танцев.	2
	4-я неделя	Изучение ритмических танцев. Диагностика .	2
Январь	1-я неделя	Изучение комплексов упражнений с элементами хореографии и упражнений для расслабления мышц «Кнопочка», «Менуэт», «Медузы», «Шалтай-болтай», «Лучшие качели», «Сосулька», «Чебурашка», «Жаворонок», «Петухи запели», «Лягушка Кре-ке-ке»	2
	2-я неделя	Изучение комплексов упражнений с элементами хореографии и упражнений для расслабления мышц.	2
	3-я неделя	Изучение комплексов упражнений с элементами хореографии и упражнений для расслабления мышц.	2
	4-я неделя	Изучение комплексов упражнений с элементами хореографии и упражнений для расслабления мышц.	2
Февраль	1-я неделя	Изучение комплексов упражнений для формирования и закрепления правильной осанки «По ниточке», «Лесгинка», «Рок-н-ролл лежа», «Солдатики», «Песня волшебника Суллеймана», «Дельфин», «Карусель», «Рыба-пила», «Кручукручу».	2
	2-я неделя	Изучение комплексов упражнений для формирования и закрепления правильной осанки.	2
	3-я неделя	Изучение комплексов упражнений	2
	4-я неделя		2

		для формирования и закрепления правильной осанки. Изучение комплексов упражнений для формирования и закрепления правильной осанки.	
Март	1-я неделя	Изучение комплексов упражнений для профилактики плоскостопия «Желтые ботинки», «Летка-Енка», «Брови», «Канкан», «Чарли Чаплин», «Полкис», «Цыганочка».	2
	2-я неделя	Изучение комплексов упражнений для профилактики плоскостопия.	2
	3-я неделя	Изучение комплексов упражнений для профилактики плоскостопия.	2
	4-я неделя	Изучение комплексов упражнений для профилактики плоскостопия.	2
Апрель	1-я неделя	Разучивание комплекса упражнений под музыку бегового и прыжкового характера «Танец-трамплин», «Танец-прыгалка», «Шалунья», «Кадриль по кругу». Разучивание танцевального шага: галоп, полька, русский хороводный шаг, шаг притопывая, шаг с припаданием, «ковырялочка».	2
	2-я неделя	Разучивание комплекса упражнений под музыку бегового и прыжкового характера.	2
	3-я неделя	Разучивание комплекса упражнений под музыку бегового и прыжкового характера.	2
	4-я неделя	Разучивание комплекса упражнений под музыку бегового и прыжкового характера.	2
Май	1-я неделя	Изучение комплексов упражнений с элементами хореографии и упражнений для расслабления мышц «Кнопочка», «Менуэт», «Медузы», «Шалтай-болтай», «Лучшие качели», «Сосулька», «Чебурашка», «Жаворонок», «Петухи запели», «Лягушка Кре-ке-ке»	2
	2-я неделя	Изучение комплексов упражнений с элементами хореографии и упражнений для расслабления мышц.	2
	3-я неделя	Изучение комплексов упражнений с элементами хореографии и упражнений для расслабления мышц.	2
	4-я неделя	Изучение комплексов упражнений с	2

		элементами хореографии и упражнений для расслабления мышц. Изучение комплексов упражнений с элементами хореографии и упражнений для расслабления Диагностика .	
--	--	--	--

**Учебно-тематический план
занятий с детьми 5-6 лет.**

Срок реализации программы :9 месяцев

Время проведения : 2 раза в неделю

Продолжительность :35 мин.

Количество детей в группе 10-12 человек

Месяц	Неделя	Содержание занятия	Количество занятий
Сентябрь	1-я неделя	Мониторинг детей , составление списков детей .	1
	2-я неделя		
	3-я неделя		
	4-я неделя		
Октябрь	1-я неделя	Разучивание комплекса упражнений для суставов под музыку «Джазовая разминка», «Маруся», «Горошинки цветные», «Танго сидя», «Модница», «Карнавал».	2
	2-я неделя	Повторение комплекса упражнений для суставов под музыку.	2
	3-я неделя	Повторение комплекса упражнений для суставов под музыку.	2
	4-я неделя	Повторение комплекса упражнений для суставов под музыку.	2
Ноябрь	1-я неделя	Разучивание комплекса упражнений под музыку бегового и прыжкового характера «Танец-трамплин», «Танец-прыгалка», «Шалунья», «Кадриль по кругу». Разучивание танцевального шага: галоп, полька, русский	2
	2-я неделя		2

	3-я неделя 4-я неделя	хороводный шаг, шаг притопывая, шаг с припаданием, «ковырялочка». Разучивание комплекса упражнений под музыку бегового и прыжкового характера. Разучивание комплекса упражнений под музыку бегового и прыжкового характера. Разучивание комплекса упражнений под музыку бегового и прыжкового характера.	2 2
Декабрь	1-я неделя	Изучение ритмических танцев «Автостоп», «Классики», «Слоненок», «Большая стирка», «Браво», «Веретено», «Миг-маг», «Кик», «Па-де-грас», «Детская йоксуполька», «Блюз-спин», «Гриф»., «Ромашка-кадриль», «Маленький кузнецик».	2
	2-я неделя	Изучение ритмических танцев.	2
	3-я неделя	Изучение ритмических танцев.	2
	4-я неделя	Изучение ритмических танцев. Диагностика .	2
Январь	1-я неделя	Изучение комплексов упражнений с элементами хореографии и упражнений для расслабления мышц «Кнопочка», «Менуэт», «Медузы», «Шалтай-болтай», «Лучшие качели», «Сосулька», «Чебурашка», «Жаворонок», «Петухи запели», «Лягушка Кре-ке-ке»	2
	2-я неделя	Изучение комплексов упражнений с элементами хореографии и упражнений для расслабления мышц.	2
	3-я неделя	Изучение комплексов упражнений с элементами хореографии и упражнений для расслабления мышц.	2
	4-я неделя	Изучение комплексов упражнений с элементами хореографии и упражнений для расслабления мышц.	2
Февраль	1-я неделя	Изучение комплексов упражнений для формирования и закрепления правильной осанки «По ниточке», «Лесгинка», «Рок-н-ролл лежа», «Солдатики», «Песня волшебника	2

	2-я неделя 3-я неделя 4-я неделя	Суллеймана», «Дельфин», «Карусель», «Рыба-пила», «Кручу-кручу». Изучение комплексов упражнений для формирования и закрепления правильной осанки. Изучение комплексов упражнений для формирования и закрепления правильной осанки. Изучение комплексов упражнений для формирования и закрепления правильной осанки.	2 2 2
Март	1-я неделя	Изучение комплексов упражнений для профилактики плоскостопия «Желтые ботинки», «Летка-Енка», «Брови», «Канкан», «Чарли Чаплин», «Полкис», «Цыганочка».	2
	2-я неделя	Изучение комплексов упражнений для профилактики плоскостопия.	2
	3-я неделя	Изучение комплексов упражнений для профилактики плоскостопия.	2
	4-я неделя	Изучение комплексов упражнений для профилактики плоскостопия.	2
Апрель	1-я неделя	Разучивание комплекса упражнений под музыку бегового и прыжкового характера «Танец-трамплин», «Танец-прыгалка», «Шалунья», «Кадриль по кругу». Разучивание танцевального шага: галоп, полька, русский хороводный шаг, шаг притопывая, шаг с припаданием, «ковырялочка».	2
	2-я неделя	Разучивание комплекса упражнений под музыку бегового и прыжкового характера.	2
	3-я неделя	Разучивание комплекса упражнений под музыку бегового и прыжкового характера.	2
	4-я неделя	Разучивание комплекса упражнений под музыку бегового и прыжкового характера.	2
	1-я неделя	Изучение комплексов упражнений с элементами хореографии и упражнений для расслабления мышц «Кнопочка», «Менуэт», «Медузы», «Шалтай-болтай», «Лучшие качели»,	2

Май	2-я неделя	«Сосулька», «Чебурашка», «Жаворонок», «Петухи запели», «Лягушка Кре-ке-ке»	2 2 2
	3-я неделя	Изучение комплексов упражнений с элементами хореографии и упражнений для расслабления мышц.	
	4-я неделя	Изучение комплексов упражнений с элементами хореографии и упражнений для расслабления мышц. Изучение комплексов упражнений с элементами хореографии и упражнений для расслабления . Диагностика .	

Список использованной литературы

1. М.А. Рунова «Двигательная активность ребенка в детском саду», Москва 2002 г.
2. М.Ю. Картушина «Зеленый огонек здоровья» Программа оздоровления дошкольников, Москва 2009 г.
3. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Фитнес – ДАНС» лечебно-профилактический танец, Санкт-петербург, 2010 г.
4. Н.А. Фомина «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика» Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников, Москва 2005 г.

муниципальное дошкольное образовательное учреждение

"Детский сад №22" г. Ярославля

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МДОУ "Детский сад №22"

Т.Ю. Новожилова



2018г

**Дополнительная общеобразовательная программа
- дополнительная общеразвивающая программа
"Фитнес-Данс"**

Автор-составитель

Инструктор по физической культуре

Сабурова О.Ю.

Ярославль, 2018г