

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад №25 «Василёк»
Строителей мкр, №25, г. Саянск, Иркутская обл, 666303
Тел.: 8(39553) 7-28-58/5-25-96, E-mail: saydou25@mail.ru;

УТВЕРЖДЕНО
приказ № 116-26-150
« 30 » августа 2019г.



«Саяночка»

(программа дополнительного образования
по физической культуре для детей 5 – 7 лет)

Составитель программы:

Тарасова Ю.В.,
инструктор по физической культуре

Пояснительная записка

Одним из ведущих направлений деятельности ДООУ является физкультурно-оздоровительное.

Направленность программы «Саяночка» - физкультурно-спортивная.

Ритмическая гимнастика является одним из средств музыкально-ритмического воспитания, которое предполагает воздействие на организм ребенка и движением и музыкой. В процессе занятий ритмической гимнастикой развиваются музыкально - пластические способности, двигательные навыки и умения в процессе игрового общения детей с музыкой через движения. Темп, интенсивность движения, работа всех мышц и суставов развивают хорошую осанку, походку, пластичность, ритмичность и координацию движений, силу, выносливость; возрастает благотворное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, кровеносную и центральную нервную системы. Современная и классическая музыка создает положительные эмоции. Правильно подобранная музыка содействует эстетическому воспитанию детей, формированию положительных эмоций; воспитывает ритм движений, музыкальный слух. Дети стремятся выполнять упражнения в сочетании с музыкой, что повышает культуру движений.

Актуальность программы

По результату диагностического обследования выявилось, что у группы детей старшего возраста доминируют показатели гибкости, пластичности и ритмичности выполнения движений. Существующие программы по физическому воспитанию дошкольников включают в себя элементы ритмической гимнастики и аэробики, что не способствует раскрытию данных способностей в полном объеме. Повышенный интерес детей, высокий уровень проявления положительных эмоций на таких занятиях привели к возможности создания программы дополнительного образования «Саяночка», направленной на работу по развитию способностей детей данной группы.

Программа «Саяночка» разработана на основе методического пособия Бурениной А. И. «Ритмическая мозаика».

Цели и задачи программы

Целью программы является формирование физической культуры дошкольников через всестороннее развитие личности; воспитание привычки здорового образа жизни.

На занятиях решаются следующие задачи:

1. Образовательно-развивающего воздействия с целью гармонического развития форм и функций организма детей:
 - совершенствовать двигательные способности детей;
 - воспитывать физические качества (гибкость, ловкость, пластичность, равновесие и координация, ритмичность движений).
 - создать базу движений и жестов

2. Оздоровительного воздействия с целью укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей:

- формировать правильную осанку и способствовать профилактике плоскостопия;

- развивать моторную, зрительную и слуховую память;

- создавать условия для развития умственных способностей; развивать эмоций через сюжетно - ролевую направленность комплексов

3. Воспитательного воздействия:

- воспитывать эстетические качества: формировать выразительность движений, раскрывать творческий потенциал детей, развивать чувство ритма;

- воспитывать нравственно - волевые качества ребенка: чувство любви к родному краю путем воздействия музыкального воздействия комплексов, подобранных с учетом регионального направления.

Программа «Саяночка» является локальной и отражает компонент ДОУ.

Возраст детей

Возраст детей, участвующих в реализации программы – с 5 до 7 лет.

Программа разработана в соответствии с возрастными требованиями по физическому воспитанию дошкольников 5-7 лет.

Подбор детей ведется по интересам и желанию детей, запросам родителей, показателям диагностического обследования двигательных навыков.

Сроки реализации программы

Программа реализуется через занятия студии спортивного танца «Саяночка». Занятия проходят в клубное время, предусмотренное программой «Радуга» для детей старшего дошкольного возраста в соответствии с тематическим планом, разработанным на 2 года обучения.

Продолжительность занятий - 30 минут.

Общее количество занятий в год – 28.

Формы проведения занятий – тренировочные занятия, игры-путешествия, физкультурные досуги.

Средствами реализации программы являются специально подобранные двигательные действия, выполняемые в сопровождении музыки.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

В результате реализации программы дети должны:

знать: технику выполнения элементов художественной гимнастики, аэробики, степ - аэробики;

технику безопасности выполнения различных видов движений;

правила поведения на занятиях, правил личной гигиены, ТБ, ПБ, и выполнение движений по основным направлениям в спортивном зале.

уметь: выполнять основные гимнастические движения в ритме музыки, постановку корпуса, рук, ног, головы;
сохранять устойчивое равновесие и координацию движений;
правильно и чисто выполнять композиционный рисунок, двигаясь легко и свободно;
выполнять движения без предметов с правильной осанкой, с правильным дыханием.
выполнять жонглирование обручем, упражнения и прыжки со скакалкой, движение лентой «змейка», точный бросок мяча в цель, ведение мяча одной рукой;
выполнять боковой перекат, стойку на лопатках, мост из положения лёжа, наклон вперёд из положения сидя, упражнения стретчинга;
движениями выразить характер танца;
выступать перед зрительской аудиторией;
согласовывать свои действия с другими участниками коллектива.

иметь: устойчивый интерес к здоровому образу жизни.

Для отслеживания динамики развития физических качеств детей, посещающих секцию, используются функционально-двигательные тесты Г.А.Горяновой. Срезы по тестам 2 раза в год (октябрь, апрель). Оценивая состояние опорно-двигательного аппарата в баллах, сравниваем результаты каждого ребенка, отмечая прирост.

По 5-ти балльной шкале оценивается активность детей в комплексах, что позволяет отследить успешность восприятия детьми двигательного материала и скорректировать план работы. Диагностическое обследование проводится в форме контрольно- проверочных занятий.

Формы подведения итогов реализации программы

Подведение итогов реализации программы «Саяночка» предусматривает показательные выступления детей в спортивных праздниках, праздниках и мероприятиях ДООУ, городских мероприятиях с групповыми и индивидуальными танцевальными номерами.

Тематический план реализации программы

1 год обучения

Раздел	Темы раздела	Кол-во занятий	Форма проведения	
	Диагностические тесты	1	контрольно-проверочное занятие	
Вводное	«Знакомство со спортивным танцем»	1	познавательно-игровое занятие	
	«Степ» - к здоровью ступенька».	1	познавательно-тренировочное занятие	
	«Волшебная ленточка»	1	учебно-тренировочное занятие	
	«Чудесный квадрат»	1	тренировочное занятие	
Постановочная работа	1.«Озорные обручи»	4	тренировочные занятия	
	2. «Цветные обручи на прогулке»	1	танцевально-спортивный досуг	
	1. «Раз ступенька, два ступенька»	1	познавательно-игровое занятие	
	2. «Раз ступенька, два ступенька будет лесенка»	1	тренировочное занятие	
	3. «С песней весело шагать»	4	тренировочные занятия	
	4. «По ступенькам здоровья»	1	эстафеты	
	1. «Кружатся ленты».	2	тренировочные занятия	
	2. «Кружатся ленты в вальсе»	2	тренировочные занятия	
	3. «Саянский вальс»	2	тренировочные занятия	
	4. «Бал разноцветных лент».	1	сюжетное спортивное развлечение	
	Итоговые мероприятия	«Подружки» спортивный танец с обручами	1	показательные выступления
		«Грус не играет в хоккей» композиция на степ-скамейке	1	
«Саянский вальс»		1		
	Диагностические тесты	1	контрольно-проверочное занятие	
		28		

Индивидуальные номера:

1. «Восточная сказка» восточный танец с шарфом

2 год обучения

Раздел	Темы раздела	Кол-во занятий	Форма проведения
	Диагностические тесты	1	контрольно-проверочное
Вводное	«В ритмах прекрасного» Знакомство с акробатикой и аэробикой.	1	экскурсия и участие в тренировке студии «Грация» Г.Наумовой
	1.«Мяч здоровья – фитбол»	1	видеоуроки
	2. «Заводные мелодии»	1	танцевальная видеоэкскурсия
	«Преданья старины глубокой»	1	тренировочное занятие
Постановочная работа	1.«Сказочная аэробика»	3	танцевально-тренировочные занятия
	2. «Сказочные эстафеты»	1	физкультурный досуг
	1. «Мяч здоровья».	1	тренировочное занятие
	2. «Вместе с цветными мячиками»	4	тренировочные занятия
	3. «Карнавал»	1	сюжетное
	1. «Березка» комплекс стретчинга № 1	1	тренировочное занятие
	2. «Танцующие березки»	2	танцевально – тренировочное занятие
	3. «Шелест листвы»	2	тренировочное занятие
	4. «Хоровод березок»	2	тренировочное занятие
5. «Весна пришла»	1	физкультурный досуг	
Итоговые мероприятия	«Сказочная аэробика» групповой	1	показательные выступления
	спортивный танец	1	
	«Латино» танец с мячами	1	
	«Хоровод березок» с гимнастической лентой	1	
	Диагностические тесты	1	контрольно-проверочное
		28	

Индивидуальные номера:

1. «Маленькие акробатки» парный номер с элементами акробатики.
2. «Сиртаки» трио