

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребёнка – детский сад «Золотая рыбка»

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ЦРР –
детский сад «Золотая рыбка»
С.А.Старинова
«12» 09 2018г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ДЕТСКАЯ АЭРОБИКА»**

Возраст детей с 5 до 6 лет, с 6 до 7 лет

Рассмотрена на общем родительском собрании
приказ от «12» 09 2018г. № 451

2018г.

Содержание

I.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цели и задачи реализации Программы.....	3
1.3.	Основные принципы и методы работы.....	3
1.4.	Планируемые результаты.....	4
II.	Содержательный раздел	4
2.1.	Календарный учебный график.....	4
2.2.	Учебный план.....	4
2.3.	Формы и методы работы.....	7
III.	Литература	

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека, всему этому способствует – Дополнительная образовательная программа «Детская аэробика» по танцевально-игровой гимнастике, нетрадиционным видам упражнений.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика, и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены в игропластике, пальчиковой гимнастике, в игровом самомассаже, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму и облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятия, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

1.2. Цели и задачи реализации Программы

Основной целью программы - является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Основные задачи:

- ✚ **Укрепления здоровья** - формировать правильную осанку, содействовать профилактике плоскостопия, содействовать развитию функциональному совершенствованию все органов детского организма.
- ✚ **Совершенствование психомоторных способностей дошкольников** - развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности.
- ✚ **Развитие творческих и созидательных способностей, занимающихся** - развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор. Формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.

1.3. Основные принципы и методы работы

В программе отражены основные принципы подготовки обучающихся:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Основные методы работы

- ✚ Игроритмика - специальные упражнения для согласования движений с музыкой;
- ✚ Игрогимнастика – строевые, общеразвивающие упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки;

- ✦ Игротанцы – хореографические упражнения, танцевальные шаги, ритмические и бальные танцы;
- ✦ Танцевально - ритмическая гимнастика - образно-танцевальные композиции;
- ✦ Игропластика – нетрадиционная методика развития мышечной силы и гибкости ребенка;
- ✦ Пальчиковая гимнастика – развитие ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук;
- ✦ Игровой самомассаж – закаливание и оздоровление детского организма;
- ✦ Музыкально-подвижные игры – имитация, подражание, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования;

1.4. Планируемый результат

Личностные:

- ✦ Получать удовлетворение от активной деятельности.
- ✦ Формировать устойчивое равновесие и правильную осанку.
- ✦ Принимать дружелюбно отношения игрового партнерства, принимать помощь от взрослого и сверстников.
- ✦ Чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности.

Предметные:

- ✦ Под контролем педагога технично выполнять движения.
- ✦ Внимательно и своевременно следовать рекомендациям педагога.
- ✦ Ритмично исполнять связки из танцевальных и базовых шагов аэробики.

Обучающиеся будут уметь:

- ✦ Качественно выполнять упражнения, базовые и танцевальные шаги, простые композиции, самомассаж.
- ✦ Ритмично двигаться под музыку.
- ✦ Удерживать правильную осанку и понимать свое физическое состояние.
- ✦ Замечать ошибки в технике исполнения других детей.
- ✦ Активизировать игровую деятельность.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Календарный учебный график

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Возрастная категория: дошкольники старшего дошкольного возраста.

Занятия групповые, проводятся во второй половине дня, раза в неделю по 1 ак\часу. Продолжительность непосредственно образовательной деятельности 25-30 мин с интервалом 5-10 мин для отдыха и проветривания помещения и снятия напряжения.

Состав группы постоянный.

Количество обучаемых 10 чел.

2.2. Учебный план

Старшая группа (возраст 5-6 лет)

Тема занятий	Месяц	Кол – во часов
❖ Игра по станциям. 1. Урок (1-2) 2. Урок (3-4) 3. Урок (5-6)	Сентябрь	4

4. Урок (7-8)		
❖ Сюжетный урок «Клуб весёлых человечков» 5. Урок (9-10) 6. Урок (11-12) 7. Урок (11-12) 8. Урок (13-14) 9. Урок (15-16)	Октябрь	5
❖ Сюжетный урок «Искатели клада» 10. Урок (17) 11. Урок (19-20) 12. Урок (21-22) 13. Урок (23-24)	Ноябрь	3,5
❖ Сюжетный урок «Путешествие на северный полюс» 14. Урок (25-26) 15. Урок (27-28) 16. Урок (29-30) 17. Урок (31-32) 18. Урок (33)	Декабрь	4,5
❖ Сюжетный урок «Путешествие в Спортландию» 19. Урок (34) 20. Урок (35-36) 21. Урок (37-38) 22. Урок (39-40)	Январь	3,5
❖ Сюжетный урок «Пограничники» 23. Урок (41-42) 24. Урок (43-44) 25. Урок (45-46) 26. Урок (47)	Февраль	3,5
❖ Сюжетный урок «Маугли» 27. Урок (48-49) 28. урок (50-51) 29. Урок (52-53) 30. Урок (54-55)	Март	4
❖ Сюжетный урок «Цветик-семицветик» 31. Урок (56-57) 32. Урок (58-59) 33. Урок (60-61) 34. Урок (62-63) 35. Урок (64)	Апрель	4,5
❖ Сюжетный урок «Приходи сказка!» 36. Урок (65-66) 37. Урок (67-68) 38. Урок (69-70) 39. Урок (71-72)	Май	4

Итого:	36,5 часа
---------------	------------------

Учебный план

Подготовительная группа (возраст 6-7 лет)

Тема занятий	Месяц	Кол – во часов
❖ Игра по станциям. 1. Урок (1-2) 2. Урок (3-4) 3. Урок (5-6) 4. Урок (7-8)	Сентябрь	4
❖ Сюжетный урок «Клуб весёлых человечков» 5. Урок (9-10) 6. Урок (11-12) 7. Урок (11-12) 8. Урок (13-14) 9. Урок (15-16)	Октябрь	5
❖ Сюжетный урок «Искатели клада» 10. Урок (17) 11. Урок (19-20) 12. Урок (21-22) 13. Урок (23-24)	Ноябрь	3,5
❖ Сюжетный урок «Путешествие на северный полюс» 14. Урок (25-26) 15. Урок (27-28) 16. Урок (29-30) 17. Урок (31-32) 18. Урок (33)	Декабрь	4,5
❖ Сюжетный урок «Путешествие в Спортландию» 19. Урок (34) 20. Урок (35-36) 21. Урок (37-38) 22. Урок (39-40)	Январь	3,5
❖ Сюжетный урок «Пограничники» 23. Урок (41-42) 24. Урок (43-44) 25. Урок (45-46) 26. Урок (47)	Февраль	3,5
❖ Сюжетный урок «Маугли» 27. Урок (48-49) 28. урок (50-51) 29. Урок (52-53) 30. Урок (54-55)	Март	4
❖ Сюжетный урок «Цветик-семицветик» 31. Урок (56-57)	Апрель	4,5

32. Урок (58-59) 33. Урок (60-61) 34. Урок (62-63) 35. Урок (64)		
❖ Сюжетный урок «Приходи сказка!» 36. Урок (65-66) 37. Урок (67-68) 38. Урок (69-70) 39. Урок (71-72)	Май	4
Итого:		36,5 часа

2.3. Формы и методы работы

При реализации данной программы используются словесные, наглядные и практические методы обучения.

	Вид деятельности
Работа с родителями	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Анкетирование ➤ Индивидуальные консультации ➤ Тематические консультации (соответствующая наглядная информация) ➤ Открытые занятия (2 раза в год)
Работа с кадрами	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Практические занятия с воспитателями по ознакомлению с приемами работы с целью обеспечения преемственности между программами ❖ Привлечение узких специалистов ДООУ к организации занятий (музыкальное сопровождение) ❖ Консультации с медицинским персоналом о состоянии здоровья детей.
Развивающая среда	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Подбор музыкального сопровождения ✓ Оформление наглядных пособий ✓ Фото выставка: «Танцуй вместе с нами» ✓ Пополнение специализированного оборудования

III. Литература

1. Шипилина И. А. Хореография. – Т. I. – Лань., 1998
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Танцевальная аэробика:.. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.
4. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М., 1986