

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического совета
МБДОУ «Детский сад» п. Усть-Луга
протокол № 4 от «08» 11 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 466 от «08» 11 2019г

заведующий Завалова И.И.



Образовательная программа

МБДОУ «Детский сад» п. Усть-Луга

по физкультурно-оздоровительному направлению

«СА-ФИ-ДАНСЕ»

Введение

«СА-ФИ-ДАНСЕ» - оздоровительно-развивающая программа для дошкольников.

(«СА- ФИ- ДАНСЕ» - оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике для дошкольников одна из них. Она направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на четыре года обучения - от 3 до 7 лет.)

В последние годы наблюдается тенденция увеличения количества детей, имеющих недостатки в физическом и психическом развитии. Проблема рождения здорового ребенка, его воспитания и обучения вышла за рамки медицинской и превратилась в социальную. Одним из важнейших признаков здоровья является физическое развитие ребенка. Проблема здоровья дошкольников в настоящее время очень актуальна. Здоровье – одно из основных условий, определяющих возможность полноценного физического и психического развития ребенка, но состояние здоровья детей на сегодняшний день не соответствует ни потребности, ни потенциальным возможностям нашего общества. К числу достижений проводимой в России модернизации образования относятся расширение вариативности дошкольного воспитания, разработка новых программ обучения и воспитания детей, оригинальных методик. Следует отметить, что этот процесс сопровождается значительным нарастанием умственных и физических нагрузок на дошкольников. Педагоги, стараясь дать ребенку как можно больший объем знаний и умений, часто не учитывают его возможности и интересы. В связи с этим ученые предлагают различные оздоровительные системы, программы и т.п.

«СА- ФИ- ДАНСЕ» - оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике для дошкольников одна из них. Она направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на четыре года обучения - от 3 до 7 лет. Содержание данной программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В ней "Са-Фи-Дансе" представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Он придает процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка. Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе "Са-Фи-Дансе" создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Проблема: Серьезным недостатком дошкольного воспитания является малоподвижность детей. Они много занимаются сидя, мало двигаются и редко играют на свежем воздухе. Это плохо сказывается не только на физическом, Но и на их духовном развитии, снижает тонус их нервной системы, угнетает психическую активность. У физически ослабленных детей, подверженных быстрому утомлению,

эмоциональный тонус и настроение снижены. Это, в свою очередь, влияет на характер их умственных способностей.

Гипотеза: Физические упражнения должны создавать хорошее самочувствие, заряжать ребенка бодростью и энергией. Танцевально- ритмическая должна эффективно и разносторонне воздействовать на опорно- двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы ребенка. А игровой метод облегчит запоминание и освоение упражнений, повысит эмоциональный фон занятий, разовьет физические качества.

Объект: Технологии воздействия на ребенка в формировании всесторонне развитой личности через танцевально-игровую гимнастику.

Предмет воздействия: Дети, педагоги, семья.

Цель программы: Содействовать всестороннему развитию личности ребенка средствами танцевально- игровой гимнастики. Естественно развивать его организм, создавать необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий.

Задачи: 1. Изучить состояние и динамику показателей физического развития, физической, специально-двигательной подготовленности и психических особенностей у детей .

2. Выявить возрастно-половые различия показателей физического развития, физической и танцевально-двигательной подготовленности, а также психической сферы дошкольников, занимающихся по различным методикам. 3.Изучить особенности методики обучения танцевально-игровой гимнастики.

4.Сформировать «школу движений», определенный стиль их выполнения, сознательное отношение к обучению.

5.Определить уровень физического развития двигательной подготовленности детей методами диагностики.

6. Оценить эффективность экспериментальной методики сопряженного развития физических качеств и совершенствования танцевально-двигательной подготовленности детей.

Исходя из целей программы, предусматривается решение следующих основных задач для детей 3-7 лет:

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- 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, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- развивать ручную умелость и мелкую моторику.

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 лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

При распределении разделов программы по годам обучения учитываются основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности ребенка от 3 до 7 лет. Занятия по танцевально-игровой гимнастике проводятся два раза в неделю из расчета 68 часов в год.

Если группа детей начинает заниматься танцевально-игровой гимнастикой с более позднего возраста, то целесообразно пройти материал программы первого года обучения, но в более короткие сроки.

Целостный процесс обучения танцам можно условно разделить на *три этапа*:

- *Начальный этап* - обучению упражнению (отдельному движению); Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения я рассказываю, объясняю и демонстрирую упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение. При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) я стараюсь выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, то целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

- *Этап углубленного разучивания упражнения* - характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная моя задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствования ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

- *Этап закрепления и совершенствования упражнения* - характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Моя задача на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями. Этот этап можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

Формы проведения занятий:

Занятия с использованием программы «Са-Фи-Дансе» делятся на несколько *видов*:

- *Обучающие занятия.* На занятиях мною детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На одно занятие может быть введено не более 2-3 комбинаций.

- *Закрепляющие занятия.* Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе со мной. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование - игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы моего помощника.

- *Итоговые занятия.* Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации.

- *Импровизационная работа.* На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, заданную мною. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

Приведенная ниже используемая мною последовательность творческих заданий способствует творческому развитию детей.

- На первом этапе я предлагаю детям создать музыкально-игровые образы в однотипных движениях отдельных персонажей (повадки и танцы задорных чижей, музыка Я. Дубравина; танцы веселых лягушат, музыка Ю. Литовко и т.д.).

- На втором этапе задания усложняют - развитие музыкально-игровых образов в действиях отдельных персонажей ("Ворон", русская народная прибаутка; "Всем, Надюша, расскажи", белорусская народная песня; "Сапожник", чешская народная песня и т.д.), передача характера музыки в различных танцевальных жанрах (полька, вальс, галоп).

- На третьем этапе детям предлагают передать в игре взаимосвязь нескольких персонажей ("Котик и козлик", музыка Е. Тиличевой; "К нам гости пришли", музыка Ан. Александрова; "У медведя во бору", русская народная мелодия и т.д.), найти элементы национальных танцев (русский, украинский, белорусский, литовский и др.).

- На четвертом этапе дети выполняют наиболее сложные задания: самостоятельно придумать композицию музыкальной игры или танца ("На мосточке", музыка А. Филипенко; "Жили у бабуся", русская народная песня; "Кто построил дом?", музыка Е. Тиличевой и т.д.).

Используя все виды данной программы я обязательно учитываю возрастные и индивидуальные особенности детей, а также их склонности и интересы. Но полного успеха можно добиться, только если в данном направлении активно участвуют родители и коллеги, которые также должны позаботиться о всестороннем развитии детей. А оно предполагает и формирование творческих способностей средствами музыкально-ритмических движений.

Разделы программы «СА-Фи-Дансе»:

- *«Игроритмика»* (основа для развития чувства ритма и двигательных способностей детей) - в данный раздел включены специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

- *«Игрोगимнастика»* (основа для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков) – в раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения,

упражнения на укрепление осанки, на расслабление мышц, дыхательные упражнения.

- *«Игротанцы»* (направлены на формирование у детей танцевальных движений) – в раздел входят танцевальные шаги, различные танцевальные формы (современный, ритмический, народный, бальный танцы), элементы хореографических упражнений.

- *«Танцевально-ритмическая гимнастика»* (физические упражнения, используемые в данном разделе оказывают определенное воздействие на детей, решаются конкретные задачи данной программы) - представлена образно-танцевальными композициями, которые имеют целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Все композиции объединяются в комплексы упражнений

- *«Игропластика»* (основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости детей) – в разделе используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.

- *«Пальчиковая гимнастика»* (основа для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук) –

- *«Игровой самомассаж»* (основа закаливания и оздоровления детского организма) - упражнения

- *«Музыкально-подвижные игры»* - используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

- *«Игры-путешествия»* (или сюжетные занятия) (основа для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее)– включают все виды подвижной деятельности.

- *«Креативная гимнастика»* (создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности) – в раздел включены нестандартные упражнения, специальные задания, творческие игры.

Обучая дошкольников по данной программе, к концу года я стремлюсь к следующим результатам:

Первый год обучения (младшая группа).

По прошествии первого года обучения дети получают следующие знания, умения и навыки:

- знают назначение спортивного зала и правила поведения в нем;
- умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу;
- умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку;

- овладевают навыками ритмической ходьбы;
- умеют хлопать и топать в такт музыки;
- умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.).

Второй год обучения (средняя группа).

- знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики;

- умеют выполнять простейшие построения и перестроения;
- умеют выполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку,

- умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;
- знают основные танцевальные позиции рук и ног;
- умеют выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике.

•

Третий год обучения (старшая группа).

- знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами;
- владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
- владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения;
- умеют исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике.

Четвертый год обучения (подготовительная группа).

- знают о правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями;
- могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр;
- умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения;
- умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.