

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №101.

Принято на Педагогическом совете
МБДОУ д/с №101
Протокол № 1
от «30» 08 2018 г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с 101
Майстерук Л.А.
«30» 08 2018 г.



Рабочая программа кружка «Аэробика» на 2018-2019 уч. гг.

Автор-составитель:
Инструктор по физической культуре
высшей категории
Свечникова Е.Л.

Таганрог 2018

Целевой раздел

1. Пояснительная записка
 - 1.1 Цель и задачи
 - 1.2 Принципы реализации программы
 - 1.3 Особенности развития детей дошкольного возраста
2. Планируемые результаты освоения программы

I. Содержательный раздел

- 2.1. Содержание образовательной деятельности
- 2.2. Взаимодействие с родителями воспитанников

III. Организационный раздел

- 3.1. Перспективное календарно-тематическое планирование
- 3.2. Методическое обеспечение
- 3.3. Взаимодействие с социумом

І. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных новорожденных детей. Кроме того мышечная нагрузка у детей уменьшается в силу объективных причин, так как практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулок, а некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием детей (компьютерными играми, посещение различных кружков). Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей. Большая нагрузка в плане физического развития ложиться на физкультурные занятия. Не смотря на это физкультурных занятий порой недостаточно, чтобы глубоко и всесторонне развить физические качества детей. Поэтому было решено создать кружок физического развития «Веселая аэробика». Для организации и проведения работы было взято за основу пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре «Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет» автора Утробинной К.К. и некоторые методики Железновой Е. Занятия содержат увлекательные подвижные игры, игры под музыку, игровые упражнения. Все это помогает детям легко и увлеченно осваивать упражнения направленные на развитие гибкости, ловкости, силы и грации.

Отличительными чертами выбранной методики является то, что здесь неотъемлемыми элементами являются ежемесячные физкультурные развлечения, которые состоят из ритмичных танцев игровых упражнений и игр состязательного характера, помогающих детям закрепить основные движения и повысить двигательную активность.

Настоящая методика не исключает соединения положительных качеств и вновь разработанных форм проведения занятий с дошкольниками. Вместе с тем ее отличают:

- обучение и закрепление основных видов движений во всех частях занятий: в разминке, комплексах ОРУ, в основных видах движений, в игровых упражнениях «Веселый тренинг», в подвижных играх, на ежемесячных физкультурных развлечениях;
 - исключение из структуры занятий не интересных для ребенка строевых упражнений позволило дополнить занятия упражнениями точечного массажа и дыхательной гимнастики; элементами игровых упражнений;
 - разработка обязательных ежемесячных состязательно-игровых физкультурных развлечений с ритмическими танцевальными блоками, эстафетами и играми, которые ранее не были систематизированы;
 - введение новых спортивно-дидактических игр при обучении основным видам движений («Строитель», «Построй пирамидку», систематизация в игре «Полоса препятствий»)
- Выбранная методика физического воспитания в детском саду позволит на мой взгляд существенно повысить интерес детей к физкультурным занятиям и двигательной активности без ущерба их здоровью.

Рабочая программа разработана на основе Программы художественного воспитания, обучения и развития детей 3 – 7 лет «ФИТНЕС-ДАНС», «Лечебно-профилактический танец» Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина.

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Конституции РФ от 12.12.1993г.,
- Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12. 2012г. №273-ФЗ,

- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ №1155 Министерства образования и науки от 17.10. 2013г.),
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Минобрнауки России от 30.08.2013г. №1014), и с учетом Конвенции ООН о правах ребенка.
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".

1.1. Цель и задачи

Цель программы – формирование у детей дошкольного возраста желания к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни. Содействовать всестороннему развитию личности дошкольника средствами аэробики.

Задачи:

1. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия).
2. Совершенствовать психомоторные способности:
Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
Содействовать развитию чувства ритма, внимания, умение согласовать движения с музыкой. Развивать мелкую моторику.
3. Развивать творческие и созидательные способности занимающихся:
Развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях.
Развивать инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.

1.2. Принципы к реализации программы

Программа имеет в своей основе следующие принципы

- полноценного проживания ребёнком всех этапов детства (раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования;
- содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничества с семьёй;
- приобщения детей к здоровому образу жизни, традициям семьи, общества и государства;
- формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёта этнокультурной ситуации развития детей.

1.3. Особенности физического развития детей дошкольного возраста

Отношение ребёнка к здоровью характеризуется тем, что он проявляет интерес к правилам здоровья сберегающего и безопасного поведения. С удовольствием пользуется простейшими навыками и умениями гигиенической культуры, с интересом изучает себя, свои возможности в физической культуре.

Дошкольники уверенно и достаточно хорошо осваивают целенаправленные физкультурные упражнения. Под соответствующие музыкальные композиции самостоятельно выражают физкультурные элементы аэробного характера.

В дошкольном возрасте формируются навыки правильного дыхания при выполнении физических упражнений, что непосредственно связано с органами кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной системами организма.

Также развивается чувство ритма, внимание, память.

Дошкольник осваивает различные виды движений, которые способствуют общему развитию и формированию осанки. Посредством пальчиковой гимнастики развиваются речевые навыки и мелкая моторика.

В дошкольный возрастной период усиленно развивается опорно – двигательная система организма (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура).

К шести годам у дошкольника хорошо развиваются крупные группы мышц.

У детей динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, а перестройка их затруднена.

В связи с этим детям просто необходима сбалансированная физическая нагрузка, которая должна совершаться по средствам занятий аэробикой

2. Планируемые результаты освоения программы

К концу года у занимающегося дошкольника:

1. Оптимизируется рост и развитие опорно-двигательного аппарата, формируется правильная осанка, свод стопы.

2. Совершенствуются психомоторные способности:

3. Развивается мышечная сила, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;

4. Развивается чувства ритма, внимания, умение согласовать движения с музыкой, мелкая моторика.

5. Развиваются творческие и созидательные способности: мышление, воображение, находчивость и познавательная активность, расширяется кругозор;

6. Формируются навыки самостоятельного выражения движений под музыку, творчества в движениях.

7. Развивается инициатива, чувство товарищества, взаимопомощи.

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание физкультурной деятельности

Аэробика считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей.

Планируя свою деятельность, в детском саду организовала кружок “Аэробика”. Опираясь на программы “Детство” и “Са-Фи-Дансе”, цели и задачи которого способствуют развитию не только координационных способностей детей, но и ловкости, гибкости, пластичности, красоты и точности движений. Занятия включают в себя комплексы упражнений с предметами и без предметов для развития координации, серию упражнений по игропластике и игроритмике. Упражнения с гимнастическими палками, мячами, скакалками, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц. Развивая координационные способности у детей, используя общеразвивающие упражнения с разнообразными предметами, так как они вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы. Все упражнения для занятий подбираю с учетом их корригирующего значения.

В занятиях используется индивидуально-дифференцированный подход при разучивании новых элементов, мотивирую детей на правильное выполнение движений, опираясь на личный пример.

Имеется фонотека с записями классической, современной и мультипликационной музыки. Это музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

Осуществляется подбор упражнений и заданий развивающего характера, занятия наполнены интересным и современным содержанием. Подхожу к диагностированию физических умений и навыков детей, учитывая при этом физиологические и психологические особенности воспитанников.

Основной акцент в своей педагогической деятельности делаю на оздоровление воспитанников, чтобы дети осмысленно выполняли упражнения, осуществляя регуляцию темпа, ритма, координации движений и других двигательных характеристик. Формирую у детей способы контроля и самоконтроля за движениями, используя мотивационные факторы в достижении целей и задач физического воспитания.

Занятия проводятся 2 раз в неделю

План кружка составлен с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, это особенно важно в работе с детьми компенсирующей направленности. Физкультурная деятельность обеспечивает всестороннее развитие личности ребенка, развивает его творческие способности, физическую силу и выносливость, формирует правильный мышечный корсет, приобщает к здоровому образу жизни.

2.2. Взаимодействие с родителями воспитанников

№	Консультации для родителей	Дата
1.	«Чем плавание полезно для здоровья дошкольников?»	Октябрь 2018г.
2.	«Активный отдых с семьёй»	Ноябрь 2018г.
3.	«Чем полезны занятия аэробикой?»	Декабрь 2018г.
4.	«Как развить координацию движений?»	Январь 2019г.
5.	«Мяч, как верный друг и помощник в физическом и умственном развитии дошкольника»	Февраль 2019г.
6.	«Подвижные игры в семье»	Март 2019г.
7.	Открытое занятие кружка.	Апрель 2019г.
8.	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»	Май 2019г.
9.	«Приобщение семьи к здоровому образу жизни»	Октябрь 2019г.
10.	«Формирование мышечного корсета у дошкольника»	Ноябрь 2019г.
11.	Открытое занятие кружка.	Декабрь 2019г.

III. Организационный раздел

3.1. Перспективное календарно-тематическое планирование

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 101»

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ КРУЖКА «АЭРОБИКА»

Инструктор по ф.к. Свечникова Е.Л.

Дата.	Тема занятия.	направление занятия.	Примечание.
1-2 неделя октября	«Колобок, и два жирафа»	Развитие мышечной силы и подвижности суставов рук, чувство ритма.	Выполняется с хлопками.
3-4 неделя октября	«В небе облака»	Развитие координации движений.	Упражнения с шагами.
1-2 неделя ноября.	«Джазовая ритмика»	Образно игровое. Развитие мышц рук, ног.	Танцевальные упражнения.
2-4 неделя ноября.	«Горошинки цветные»	Развитие мышц туловища.	Фитбольный мяч.
1-2 неделя декабря.	«Танго сидя»	Развитие гибкости.	Выполнения упражнений в портере.
3-4 неделя декабря.	«Модники и модницы»	Развитие крупных групп мышц.	Гимнастическая скамья.
1-2 неделя января.	«Карнавал»	Развитие основных групп мышц.	Танцевальные аэробные упражнения.
3-4 неделя января.	«Трамплин»	Тренировка выносливости.	Мягкие модули.
1-2 неделя февраля	«Кадриль по кругу»	Тренировка сердечно – сосудистой системы и органов дыхания.	Круговая.
3-4 неделя февраля.	«Автостоп»	Развития основной группы мышц.	
1-2 неделя марта.	«В гости к Буратино»	Развитие мелкой моторики.	Пальчиковая гимнастика.
3-4 неделя марта.	«Встреча с Красной шапочкой»	Развитие мышц бедра.	Гимнастическая палка
1-2 неделя апреля.	«Ромашка – кадриль»	Развивать выносливость и чувство ритма.	Ленты.
3-4 неделя апреля.	«Силачи»	Развитие основной группы мышц.	Гантели.
1-2 неделя мая.	«Циркачи»	Закрепление выполнения упражнений с мячами.	Разнообразные мячи.
3-4 неделя мая.	«Скакалочка – выручалочка»	Тренировка выносливости, координации движений.	Скакалка.

3.2. Методическое обеспечение

Ж.Е. Фирилёва, Е. Г. Сайкина.

Лечебно – профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС».

Ж.Е. Фирилёва, Е. Г. Сайкина.

«СА–ФИ-ДАНСЕ» Танцевально–игровая гимнастика для детей.

Библиотека программы «Детство».

Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных учреждений.

3.4. Взаимодействие с социумом.

Дети, занимающиеся в кружке «АЭРОБИКА» активно привлекают к занятиям своих сверстников, пропагандируют здоровый образ жизни. Они активно занимаются в спортивных школах города и участвуют в различных спортивных мероприятиях.