

ПРИНЯТА

Педагогический совет

Протокол № 1 от « 29 » августа 2016 года

УТВЕРЖДЕНА

Заведующий

Виноградова Л.А.

Приказ № от « 05 » сентября 2016 г.



Дополнительная общеразвивающая программа

«Осьминожки»

Возраст детей – 5-7 лет

Количество часов в год – 64

Срок обучения – 2 года.

Автор – составитель:

Сычева Е.Е.

педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2016 год

Содержание

I. Пояснительная записка.....	3
II. Календарный учебный график.....	5
III. Рабочая программа.....	6
IV. Учебный план	8
V. Содержание программы	9
VI. Методическое обеспечение.....	12
VII. Список литературы.....	14

I. Пояснительная записка

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, шейпинг, калланетика, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: у-шу, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

В тоже время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. Исследования показали, что состояние здоровья населения, особенно детей и подростков, ухудшается.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактика заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Дополнительная общеразвивающая программа «Осьминожки» разработана на основе программы «Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс»» (Фирилева Ж.Е, Сайкина Е.Г.) В которую входят комплексы упражнений оздоровительного танца, включающие упражнения коррекционной гимнастики и лечебной физической культуры, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата.

Все комплексы танцевальных упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме.

Основной целевой установкой «ЛПТ «Фитнес-данс» является содействие всестороннему развитию физических и духовных сил занимающихся. Освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, профилактике различных заболеваний.

Цель программы.

Развивать физические качества и укреплять здоровье детей.

Задачи программы

Основная задача при занятиях ЛПТ- укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

К частным задачам относятся:

- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)

- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной системы организма, а также коррекция зрения

- совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах(гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, а также мелкой моторики
- содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой
- оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев
- содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении

Структура программы

Программа «Осьминожки» состоит из трех разделов:

I раздел включает:

общие основы применения лечебно-профилактического танца, задачи, методы и средства, организация и проведение занятий.

II раздел представлен:

комплексами танцевальных упражнений общеразвивающего воздействия. Это строевые и общеразвивающие упражнения, танцевальные упражнения при ходьбе, на месте и в передвижениях, беге и прыжках, суставная гимнастика. С целью снятия напряжения и раскрепощения различных мышечных групп разработаны упражнения на расслабление мышц и связок, дающие возможность применить приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации для снижения физической нагрузки и расслабления. Такие приемы самомассажа, как «постукивания», можно использовать для мобилизации занимающихся к началу занятий или как отвлекающие упражнения.

В III разделе представлены:

упражнения и танцы специального воздействия. Это упражнения, направленные на формирование осанки, коррекцию и исправление дефектов позвоночника и стопы. Упражнения дыхательной гимнастики, развивающие и укрепляющие мышцы, способствующие правильному дыханию, танцевальные упражнения на больших гимнастических мячах-фитболах, баланс-гимнастика.

II. Календарный учебный график

Прежде чем приступить к изучению специальных упражнений, согласно планированию, в сентябре месяце проводится 4 занятия на умение перестраиваться и ориентироваться в пространстве зала через специально организованные игры.

Содержание	Возрастные группы	
	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная к школе (6-7 лет)
Начало учебного года	15 сентября	15 сентября
Окончание учебного года	15 мая	15 мая
Продолжительность учебного года, в том числе	32 недели	32 недели
1 полугодие	14 недель	14 недель
2 полугодие	18 недель	18 недель
Продолжительность учебной недели	Пятидневная рабочая неделя.	
Режим работы Учреждения в учебном году	Пятидневная рабочая неделя. Выходные дни: суббота, воскресенье и праздничные дни в соответствии с законодательством Российской Федерации. Продолжительность работы 12 часов ежедневно, с 7.00 – 19.00, кроме группы круглосуточного пребывания, продолжительность работы которой с 7.00 понедельника до 19.00 пятницы.	
Объем недельной образовательной нагрузки (непрерывная образовательная деятельность)	2	2
Объем образовательной нагрузки в месяц	8	8
Количество часов в год	64	64
Регламентирование образовательного процесса на один день	1 по 25 мин	1 по 30 мин
Праздничные дни	4 ноября – День народного единства 1- 6,8 января - Новогодние праздники; 7 января - Рождество Христово; 23 февраля – День защитника Отечества; 8 марта – Международный женский день; 1 мая – Праздник Весны и Труда; 9 мая – День Победы; 12 июня – День России.	

Группы занимающихся желательно формировать средней наполняемости — от 10 до 15 человек, можно проводить и малыми группами (по 4—5 человек), а также персонально.

Организованную деятельность по дополнительной общеразвивающей программе «Фитнес – данс» проводят в спортивном зале или специально приспособленном помещении, отвечающем всем гигиеническим требованиям (размеры зала, площадки, освещение, проветривание, покрытие пола, оборудование, инвентарь).

III. Рабочая программа

Основными средствами являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;
- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (мяч, гимнастическая палка и др.)
- физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке, фитболах и др.).

Все они выполняются под музыкальное сопровождение. Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, на животе, на боку; сидя с прямыми и согнутыми ногами; на пятках; в упорах присев, упорах стоя на коленях; стоя, в висах.

Упражнения общей направленности включают: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

Упражнения специальной направленности включают: упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз и фитбол-гимнастику.

Комплексы физических упражнений специальной направленности содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены. Здесь используется большинство упражнений коррекционной и лечебно-профилактической направленности.

Основной формой проведения является организованная деятельность. В структуру любой организованной деятельности по физической культуре входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

В подготовительной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части занятия. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части занятия. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные лечебно-профилактические задачи.

Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 5—8 минут от общего времени.

Основная часть занимает большую часть времени и длится 10—25 минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

В работе могут быть использованы как комплексы общеразвивающих упражнений определенной лечебной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи.

Структура основной части может изменяться в зависимости от:

- повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа),
- направленности (на коррекцию позвоночника, стопы, равновесие, координацию движений и др.)
- отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.).

Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть занятия, поэтому очень важно грамотно ее распределять.

В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 5—7 минут. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование, подбор музыкального материала и аппаратуры.

На занятиях по фитболу можно использовать следующие базовые (основные) шаги аэробики, которые хорошо адаптируются к специфике проведения упражнений сидя на мяче:

- March — марш — шаги на месте, вперед, назад, по диагонали и пр.
- Step-touch — приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
- Knee-up — подъем согнутой ноги, колено вверх.
- Lunge — выпад вперед, в сторону.
- Kick — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах.
- Jack (jumpingjack) — прыжки ноги врозь-вместе, сидя на мяче.
- V-step — ходьба ноги врозь-вперед, ноги вместе -назад и другие.

Форма подведения итогов

- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов

- Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов
- Видеоматериал
- Фотоотчет

IV. Учебный план

Название раздела	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1. Гимнастические упражнения (разновидности ходьбы, прыжков, бега, ОРУ без предметов и с предметами).	0	1	1	1	1	1	1	1	0
2. Упражнения общеразвивающего воздействия: а) игровой стретчинг б) суставная гимнастика в) дыхательные упражнения г) приемы массажа и самомассажа д) упражнения на расслабление	0	7	3	3	4	3	4	4	1
3. Упражнения специального воздействия: а) упражнения с мячом (броски, перекаты, ведение мяча, упражнения в парах) б) основные базовые шаги фитбол – аэробики в) упражнения на фитболах	0	0	2	1	0	3	0	0	1

(комплексы упражнений с фито мячами)									
4.Подвижные игры и эстафеты.	4	0	2	3	3	1	3	3	2
Всего часов	4	8	8	8	8	8	8	8	4
Итого: 64 часа									

Раздел программы

1. Гимнастические упражнения (разновидности ходьбы, прыжков, бега, ОРУ без предметов и с предметами).

2.Упражнения общеразвивающего воздействия:

а) игровой стретчинг

б) суставная гимнастика

в) дыхательные упражнения

г) приемы массажа и самомассажа

д) упражнения на расслабление

3.Упражнения специального воздействия:

а) упражнения с мячом (броски, перекаты, ведение мяча, упражнения в парах)

б) основные базовые шаги фитбол – аэробики

в) упражнения на фитболах (комплексы упражнений с фито мячами)

4.Подвижные игры и эстафеты.

V. Содержание программы

месяц	Содержание
Сентябрь-октябрь	<p>«Степ – марш» «Прыгалка» «Солдатики» «В небе облака» «По ниточке» Развитие мышечной силы ног Развитие координации движений. Формирование правильной осанки. Формирование правильной осанки Гимнастические упражнения Суставная гимнастика «Джазовая разминка» Развитие подвижности различных суставов «Модница»</p>

	<p>Развитие гибкости суставов. «Горошины цветные» Развитие подвижности (гибкости) различных суставов Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) «Кошка» Усиление вентиляции и чистоты легких «Малый маятник» Усиление вентиляции и чистоты легких «Насос» Улучшение работы органов ЖКТ Упражнения с мячом «Перекаты» Учить перекатывать и передавать мяч в парах. Жонглирование мячом</p> <p>Элементы баскетбола Обучение проходу, броску мяча в корзину. Подвижные игры «Подбрось - поймай» Эстафеты с мячом «Целься вернее» Развитие глазомера. Эстафеты с элементами баскетбола.</p>
<p>Ноябрь - декабрь</p>	<p>Гимнастические упражнения «Шалунья» Развитие двигательной активности. «Солдатики» Формирование правильно осанки. «Петухи запели» Мобилизация занимающихся. Упражнения игрового стретчинга (элементы детской йоги) «Рыбка» «Колечко» «Лягушка» «Плуг» Растяжение и укрепление мышц ног, спины. «Кручу-кручу» Укрепление мышц брюшного пресса. «Приветствие солнцу» Сосредоточение внимания, установка на эмоциональный психологический настрой. Упражнения на расслабление «Медузы» «Шалтай – Болтай» Расслабление мышц «Дельфин» Вытяжение мышц позвоночника, формирование осанки. «Жаворонок» Расслабление мышц Упражнения с мячом «Жонглирование мячом» Развитие лов-кости, координации движений, мелкой моторики рук и укрепление мышц пальцев. «Ладушки» на фитболах. Развитие лов-кости, координации движений.</p>

	<p>«Силач» - на фитболах с гантелями. Укрепление мышц, стабилизация позвоночника. Эстафеты с мячом Разнообразные сочетания бросков, пере-катов, передач.</p> <p>«Сбей грушу» - подвижная игра</p> <p>Дыхательная гимнастика по К.Т.Бутейко «Гуси шипят» Развитие продолжительности выдоха «Дровосек» Развитие дыхательной системы «Ёжик» «Шар лопнул» Развитие дыхательной системы</p>
<p>Январь – февраль - март</p>	<p>Гимнастические упражнения «Трамплин» Развитие координации движений. «Шалунья» Беговое упражнение с переходом на ходьбу и дыхание «Брови» Профилактика плоскостопия, укрепление свода стопы Суставная гимнастика «Танго сидя» Развитие подвижности суставов позвоночного столба и силу мышц туловища. «Рыба – пила» Укрепление мышц спины и профилактика лордоза. «Танго сидя»</p> <p>Комплекс с лентой. Развитие подвижности суставов и силы мышц туловища. Развитие координации движений, мышц кисти.</p> <p>Приемы массажа и самомассажа «Разотру ладошки сильно» - Обучать приемам поглаживания, постукивания и растирания (самостоятельно и в парах) «Игромассаж» - сустава. Обучать приемам поглаживание и растирание отдельно каждого пальчика тыльной стороны ладони, лучезапястного сустава. «Я в ладошки хлопаю» Следовать словам стихотворения Упражнения с мячом «Белочка» Совершенствование работы пальцев рук, точности движений при бросках и ловле мяча. Упражнения на фитболах. «Воробьиная дискотека» Развитие подвижности суставов и закрепление навыка основного положения на мяче. «Марыся» Укрепление свода стопы и профилактика плоскостопия. «Фея моря» Растягивание мышц ног и развитие пластичности движений.</p>

	<p>Упражнения на расслабление «Чебурашка» Расслабление мышц и восстановление дыхания. «Сосулька» Расслабление мышц рук и ног.</p>
<p>Апрель - май</p>	<p>Гимнастические упражнения «Бег по кругу» «Летка – енька» Укрепление свода стопы. «Чарли Чаплин» Укрепление мышц стопы и профилактика плоскостопия. «Рок-н-рол» Развитие силы мышц брюшного пресса и разгибания бедра. Упражнения игрового стретчинга и элементы самомассажа. «Приветствие солнцу» (разминка детской йоги)</p> <p>Развитие внимания. «Кручу-кручу» Укрепление мышц брюшного пресса и профилактика лордоза. Элементы детской йоги Развитие внимания Дыхательные упражнения (методика М.Лазорева) «Шуршащая змея». Игромассаж. Развитие носового дыхания. «Поехали» «Дрова»</p> <p>Развитие носового дыхания. «Вороны» «Шары летят» Развитие носового дыхания. Упражнения на фитболах «Часики» Совершенствование основных движений рук и туловища, сидя на мяче. «Цапля» Формирование правильной осанки и статической выносливости мышц туловища. «Грозы» Развитие силы мышц рук. Подвижные игры. «Мой веселый звонкий мяч» Развитие координации движений. «Ловишка с мячом» Эстафеты и подвижные игры с мячом Развитие двигательной активности, спортивного азарта. «Вышибалы» Развитие ловкости, умения работать в команде</p>

VI. Методическое обеспечение программы

- Современное спортивное оборудование: мячи большого диаметра «фитболы», гантели, мягкие модули, степ – платформы, тренажеры.
- Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия
- Картотека комплексов специального воздействия

- Аудиотека (MP3 диски) для музыкального сопровождения
- Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс»2001г.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Осьминожки»

I год обучения

В конце II года обучения воспитанник умеет:

- ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
- выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;
- осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- сочетать двигательные упражнения с дыханием;
- выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

Наконец I года обучения воспитанник знает:

- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
- разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

II год обучения

В конце II года обучения образования воспитанник:

- владеет элементами ритмической гимнастики, выполняет движения в разном ритмическом темпе;
- владеет элементарными приемами выполнения упражнений художественной гимнастики (с лентой, скакалкой, мячом, обручем);
- самостоятельно выполняет под музыку комплексы фитнес-упражнений, разученных ранее;
- выполняет с помощью педагога упражнения хатха-йоги («Приветствие солнцу»), знают названия поз, стремятся контролировать движения и дыхание;
- использует различные приемы самомассажа, соблюдая их последовательность

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов

Ф.И.	Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений	Сформированность навыков владения фитболом	Сформированность навыка выполнения упражнений суставной гимнастики и стретчинга	Сформированность выполнения связок ОРУ под музыку

VII. Список литературы

1. Анисимова Т.Г. ,Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет.

Волгоград, Учитель 2009 г.

2..Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001г.

3. .Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004г.

4. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. расту здоровым. М., Владос, 2004 г.

5. Каштанова Г.В. .Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М.,Аркти,2007г.

6. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж.

ЧП Лакоценин СС 2007г.

7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ.

Воронеж, учитель, 2005г.

8. Степаненкова Э.Я., Физическое воспитание в детском саду. М. синтез, 2008г

9. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. М.Гном и Д.,2003г.

10. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2007г.

11. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс»2001г.