

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЯРОСЛАВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ПИОНЕРОВ

«Утверждаю» Директор Центра

_____ /Попова Л. В.

«01 »сентября 2015 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

Срок реализации - 1 год.

Возраст –7-8 лет.

Направленность - социально-педагогическая.

Автор-составитель:

Власова Л.О.,

педагог дополнительного образования

ЯРОСЛАВЛЬ, 2015

1. Пояснительная записка

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма - одна из основных задач в современном обществе, так как активное использование последних технических изобретений, к сожалению, значительно снижает двигательную активность ребенка. На сегодняшний день эта проблема актуальна для всех родителей.

Всестороннее физическое развитие предполагает развитие двигательных качеств. Играя, двигаясь, ребенок становится более крепким, ловким, выносливым, уверенным в своих силах, возрастает его самостоятельность. Достигнутый уровень развития двигательных качеств, психологическая готовность к большей концентрации волевых усилий обуславливает новый виток физического развития, дальнейший рост физических возможностей детей, усвоение более сложных двигательных действий, овладение их техникой. Так постепенно достигается уровень физического совершенства, необходимый для определенного возрастного этапа. Обогащение двигательного опыта ребенка осуществляется последовательно - от одного возрастного этапа к другому. При этом особое значение имеет своевременное усвоение тех видов двигательных действий, формирование которых обуславливается возрастным и индивидуальным развитием. Задержка двигательного развития, так же как и его искусственное ускорение, неблагоприятны для общего развития ребенка младшего школьного возраста.

Уникальность данной программы заключается в том, что музыкально-ритмическое воспитание или детский фитнес - это комплексные занятия, направленные на развитие двигательных качеств ребёнка, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики, аэробики и ритмики, включающие различные стили и направления.

Занятия фитнесом способствуют развитию у детей: координации, гибкости, силы, выносливости, чувства ритма, артистичность, они корректируют осанку, стопу ноги, верхний плечевой пояс. Так же большая роль отводится блоку - ритмика, так как движение под музыку вызывает у детей яркие эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливают радость и удовольствие от движения.

Данная программа была разработана в 2010 году и откорректирована в 2015 году.

Цель программы: *создать условия для развития физических способностей ребенка и его социальной адаптации.*

Для достижения этой цели решается целый комплекс задач: Оздоровительные:

- содействовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни;
- способствовать гармоничному физическому развитию ребенка.

Обучающие:

- помочь ребёнку приобрести двигательные умения и навыки;

- научить, технически правильно, выполнять функциональные и танцевальные упражнения;
- научить простейшим музыкальным понятиям.

Развивающие:

- развивать музыкальный слух и артистичность;
- развивать координацию движений;
- развивать силу и выносливость;
- развивать двигательную память и внимание;

Воспитательные:

- - пропагандировать здоровый образ жизни;
- - воспитывать самостоятельность и инициативность;
- - воспитывать позитивную мотивацию к занятиям спортом.

Успешное решение задач возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям, совместной работе с семьёй. Занятия дома представляют собой форму индивидуальной работы родителей с детьми, которая осуществляется на основании рекомендаций и методических советов педагога, предлагаемых в виде заданий на дом (по желанию родителей).

Детский фитнес способствует развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармоничного слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ. На занятиях сливаются воедино слуховое (ритмическое) и зрительное впечатления естественными и выразительными движениями передаётся эмоциональное состояние человека. Движения под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития телесного опыта ребёнка и, следовательно, развития его личности в целом.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения для детей 7-8 лет.

Младший школьный возраст относится к так называемым «критическим» периодам в жизни ребёнка, решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья.

Уроки фитнеса подчинены принципу безопасности. Тщательно дозируется нагрузка, подбор упражнений, используется удобное и безопасное оборудование.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и построен на последовательном расширении знаний, умений и навыков детей; учёта индивидуальных возможностей ребёнка; систематичности, наглядности и доступности.

Обучение детей начинается с упражнений по ориентировке в пространстве. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, фигурная маршировка, танцевальные шаги. В работе с детьми 7-8 лет преобладают приёмы опосредованного обучения (игра); объяснение, сопровождающееся показом; выполнение детьми упражнений совместно с педагогом и др. Для развития творческого воображения детей используются приемы пантомимы и импровизации, таким образом происходит развитие эмоционально-личностной сферы ребенка.

Дети начинают осваивать координацию рук, ног, головы в движении, разные этапы прыжков, позы классического танца. Продолжается развитие чувства ритма, музыкальной памяти, выражения характера музыки движениями. В работе с детьми 7-8 лет ведущими являются методы и приёмы прямого обучения, а так же методы и приёмы, направленные на формирование двигательных качеств (строго дозированные упражнения, повторение их через определённые интервалы времени, увеличение интенсивности движений). Программа построена так, чтобы дать возможность детям проявить больше самостоятельности. Это осуществляется при выполнении творческих заданий.

Прогнозируемый результат

При условии успешного освоения данной программы дети должны

Знать:

- 1) основные понятия здорового образа жизни,
- 2) цель занятия детским фитнесом;
- 3) в чём связь мира музыки и движения;
- 4) названия основных музыкальных жанров,
- 5) правила безопасности (правила поведения при пожаре; правила поведения на занятиях; правила обращения с инвентарём).

Уметь:

- 1) выразительно двигаться в соответствии с контрастом, характером музыки в медленном и быстром темпе;
- 2) самостоятельно начинать и заканчивать движения в соответствии с музыкой;
- 3) самостоятельно изменять движения в соответствии с формой музыкального сопровождения динамикой, регистром;
- 4) выполнять упражнения в общем для всех темпе;
- 5) уметь передать игровые образы (пантомима);
- 6) выполнять танцевальные движения;
- 7) выполнять гимнастические упражнения без предмета и с предметом (мяч,

гимнастическая палка, обруч);

8) образно передавать в движениях настроение, которое заложено в характере музыкального произведения;

9) взаимодействовать в коллективе.

В процессе занятий у детей формируются такие личностные качества, как трудолюбие, сила воли, дружелюбие, терпение, смелость, стремление преодолевать трудности.

2. Учебно - тематический план

Содержание учебного материала	Кол-во часов
<i>Теория</i>	
1. Что такое ритмика? (Знакомство).	1
2. Что такое метроритмы? (Мир музыки).	1
3. Правила поведения на занятиях.	1
4. Правила техники безопасности.	1
Предупреждение травматизма.	
Итого:	4
<i>Практика</i>	
1. Блок - «Ритмика».	
Азбука музыкального движения (Характер музыки, темпы, динамика, метроритм).	15
Основы хореографии.	5
Танцевальные элементы и композиции. (Народный танец).	10
Образные движения и музыкальные игры.	8
2. Блок - «Фитнес».	
Гимнастические упражнения. Комплекс №1.	15
Гимнастические упражнения с предметами: малые и большие мячи, гимнастические палки, обручи, скакалки.	10
Подвижные игры и эстафеты.	5
Итого:	68
Всего часов:	72