

**Муниципальное бюджетное учреждение
Дополнительного образования
«Районный Центр детского творчества «Гудвин»
с. Усть-Цильма**

Рассмотрено

методическим советом
Протокол № 3
от 07.06.2022 года

Утверждено

Приказом № 8-ОД
от 08.06.2022 года

Принято

педагогическим советом
Протокол № 4
от 08.06.2022 года

***Дополнительная общеобразовательная программа
дополнительная общеразвивающая программа
«Танцевальный фитнес для детей»***

Направленность:
Художественная
для детей 6 лет
1 год обучения

Составитель:
Поздеева Ольга Валерьевна –
Педагог дополнительного образования

Усть-Цильма
2022 год

Пояснительная записка

Концепция программы:

В соответствии с ФЗ Об Образовании в РФ от 29.12.2012 года № 273-ФЗ образование - единый целенаправленный процесс воспитания и обучения, являющийся общественно значимым благом и осуществляемый в интересах человека, семьи, общества и государства, а также совокупность приобретаемых знаний, умений, навыков, ценностных установок, опыта деятельности и компетенции определенных объема и сложности в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого, физического и профессионального развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов;

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Дополнительное образование - вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования.

С учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становление общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста. Составляющими этих условия являются:

- содержательные условия;
- организационные условия;

- технологические условия (принципы, методы, приемы);
- материально-технические условия (развивающая среда);
- социокультурные условия (взаимодействие с родителями, социальными партнерами различных социокультурных институтов);
- контрольно-диагностические условия.

Программа разработана с учетом методических рекомендаций по физическому воспитанию дошкольников.

-Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб.: Детство - Пресс, 2005

-Фитнес – данс Фирилева Ж.Е. СПб.: Детство - Пресс, 2007

-Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования Приказ от 23 ноября 2009 г. N 655,

-Методическое письмо «Рекомендации по экспертизе образовательных программ для дошкольных образовательных учреждений Российской Федерации» (Методическое письмо Министерства образования РФ от 24.04.95г.№46/19-15)

-Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении от 12 сентября 2008 года №666 (Постановление Правительства РФ)

-СанПиН .4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41;

-Приказ Министерства просвещения России от 9 ноября 2018г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказ Министерства образования и науки России от 9.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных программ»;

В данной программе представлены занятия, разработанные на основе следующих положений:

- Физкультурно – оздоровительное направление является частью всей воспитательно-образовательной работы в ДОУ и взаимосвязана со всеми ее направлениями. Особенно, важное, значение для воспитания и развития ребенка имеет связь занятий физической культуры с игрой. Такая разносторонняя связь повышает интерес детей к занятиям физической культуры и к игре.

- Необходимо создавать развивающую среду, постепенно вовлекая в этот процесс детей, вызывая у них радость, удовольствие. Большое значение имеет удачный подбор материалов для занятий, удобное и рациональное размещение, доброжелательное отношение педагога к каждому ребенку; эмоционально – положительная атмосфера занятий.

1.Актуальность.

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причём эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Забота о здоровье ребёнка взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально

физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой.

Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, демографических, климатических условий, а именно:

наследственность;

неблагоприятная экологическая обстановка;

электронно-лучевое и “металло-звуковое” облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка);

образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья), а также от характера педагогических воздействий. В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии, заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ - аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически,

интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

2. Новизна.

Разработанная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а также несет профилактический характер.

Под воздействием упражнений улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения, а также лого ритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

У детей, занимающихся фитнесом повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

3. Возрастные и индивидуальные особенности детей

Возраст 5-6 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Каждый возрастной этап характерен разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка пяти—семи лет чувствителен к деформирующим

воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой.

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 — 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем — 1100—1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности».

4.Цели и задачи детского танцевального фитнеса

Основной целью танцевального детского фитнеса является содействие всестороннему развитию личности ребёнка, повышение уровня его физической подготовленности, развитие двигательных способностей.

- Основные задачи:

1. Содействовать всестороннему гармоничному развитию ребенка.
2. Развивать двигательные способности, культуру движений, музыкальные и творческие способности.
4. Содействовать повышению интереса к физической культуре;
5. Формировать знания о здоровом образе

- Оздоровительные задачи

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
2. Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
3. Развитие координационных способностей, функции равновесия,
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
5. Содействовать профилактике плоскостопия.
6. Развивать мелкую моторику рук.
7. Способствовать профилактике различных заболеваний.

- Образовательные задачи

1. Обогащать двигательный опыт.
2. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
3. Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных, хореографических движений.

- Воспитательные задачи

1. Воспитывать у детей умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
2. Содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).

3. Способствовать развитию у детей воображения, мышления, познавательной активности.

4. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

5. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности у детей к занятиям и физическим упражнениям.

5. Разновидности занятий

*Общеразвивающее

*Сюжетное занятие - построено на сказочной основе. Беря за основу классическую структуру занятия, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом. Тематика таких занятий должна соответствовать возрастным возможностям детей, учитывая их уровень: репортаж со стадиона, цирк, поездка на дачу, сказочные сюжеты и т.д.

*Игровое занятие - построено на подвижных играх. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений.

*Занятие-соревнование построено на командных играх.

*Тематическое занятие - с использованием одного спортивного предмета (мяча, обруча и т.д.).

6. Методы обучения детей физическим упражнениям

Наглядный

-Показ упражнения (красивый, чёткий, правильный; целостный и по частям)

-Имитация – подражание действиям животных, птиц, явлений природы,

-Зрительные ориентиры

-Наглядные пособия – схемы, картинки и др.

-Слуховые ориентиры (счёт, музыкальное сопровождение, бубен, свисток, хлопок)

Словесный

- Название упражнения (приседания, потянемся к небу, понюхаем цветочек)
- Объяснение (рассказать, как выполняется упражнение)
- Описание
- Пояснение (подчёркивает важные стороны движения)
- Оценка (Всегда положительная)
- Указание (используется для исправления ошибок)
- Команда (используется для начала и окончания движения)

Практический

- Повторение (многократное, целостное и по частям)
- Игровая форма (используется для закрепления двигательных навыков и развития физических качеств)
- Сюжетная форма (в виде сказок)
- Соревновательная форма

7. Этапы обучения детей физическим упражнениям

1 – й этап

Первоначальное разучивание движения.

Цель: научить детей новым упражнениям, заданиям.

Метод обучения:

*Словесный: название, объяснение

*Наглядный: правильный, четкий показ образца в надлежащем темпе от начала до конца

*Практический: расчлененный показ двигательного действия в более медленном темпе; самостоятельное выполнение действия детьми, сопровождаемые указания

2-й этап

Углублённое разучивание движения.

Цель: уточнить правильность выполнения деталей разучиваемых движений; исправить имеющиеся ошибки и добиться правильного выполнения.

Метод обучения:

*Словесный: название, частичное объяснение, словесные инструкции, разъяснения, пояснения; во время выполнения движений педагог дает указания, направленные на качественное выполнение отдельных элементов движения

*Наглядный: поэтапный показ элементов движения

*Практический: многократное повторение движения

3-й этап

Закрепление и совершенствование движения

Цель: закрепить и совершенствовать приобретенный навык владения техникой движений; стимулировать детей к самостоятельному выполнению движения в целом и создать возможность применения его в играх.

Метод обучения:

*Словесный: название, оценка, вопросы

*Практический: выполнение движений в играх и соревнованиях; использование усвоенного навыка в игровых условиях и выполнение творческих заданий (внести какое-либо изменение в известное ему упражнение и создать его вариант, скомбинировать из знакомых новое, придумать свое, оригинальное)

8. Длительность и особенность занятий по танцевальному фитнесу для дошкольников.

Для детей дошкольного возраста урок по фитнесу представляет собой комплекс ритмической гимнастики, общеразвивающих упражнений, упражнений силовой направленности, аэробных упражнений, танцев.

1. Длительность занятия в каждой возрастной группе

Ранний возраст (до 3 лет) – 10 минут

Младший возраст (3-4 года) – 15 минут

Средний возраст (4-5 лет) – 20 минут

Старший возраст (5-6 лет) – 25 минут

Подготовительный (6-7 лет) – 30 минут.

Курс программы «Танцевальный фитнес» рассчитан на 1 год при проведении занятий по 1 в неделю (общий объем – 36 занятий в год).

Программа рассчитана на детей 6 лет. Дети этого возраста уже могут работать дружно, хорошо понимают команду, сохраняют исходное положение, выделяют главное в осанке и позах. Хорошо сохраняют пространственную ориентацию, более организованны и дисциплинированы. Умеют анализировать свои успехи и успехи других, даже стремятся помогать друг другу.

Многие из детей даже выполняют упражнения дома по своей инициативе – их уже привлекает результат упражнений. Уже можно добиваться от детей пластики движений, их красоты, четкости. Словесные указания при том важнее показа упражнений. В основном эти дети хорошо чувствуют музыкальный ритм, подчиняются ему. Можно также на вербальном (словесном) уровне работать с дыханием, объясняя, когда делать вдох, а когда выдох. В этом возрасте важно воспитывать интерес у детей к ежедневным занятиям дома.

9. В соответствии с ФГОС Программа опирается на **научные принципы** ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;
- сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости. Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, то есть позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;
- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- принцип интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, труд, познание, коммуникация, чтение художественной литературы, художественное творчество, музыка) в соответствии

с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

- принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает:

- признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;
- признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;
- уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.
- Дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип учитывая индивидуальные особенности развития ребенка.

- Принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

- Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.
- При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно

соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

- Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

- Принцип развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

10. Содержание реализации программы.

Содержание образовательной программы основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С. Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивать в целом:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

11. Структура и основные принципы занятий

В структуру занятия входит три части:

Подготовительная

Основная

Заключительная

Подготовительная часть урока.

Подготовка организма к основным нагрузкам. настрой детей на работу. Продолжительность: 1-3 минуты. В зал дети входят под музыку, по команде преподавателя и затем в течение 1-3 минут выполняют маршевые, шаговые упражнения. Это необходимо для того, чтобы настроиться на работу, сосредоточить внимание на упражнениях и занятии. В марше используются различные виды ходьбы и бега. Обязателен счет! Затем идет приветствие: и.п. – основная стойка, руки на поясе.

- 1- поставить п.н. на носок
- 2- приставить л.н.
- 3- наклонить голову вперед
- 4- и.п., аналогично повторить в другую сторону

В подготовительной части урока, решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части урока. Это достигается с помощью строевых упражнений, упражнений для согласования движений и музыки, различные виды ходьбы, бега, ритмических танцев, музыкальных игр и других общеразвивающих упражнений.

Основная часть урока

Основная часть урока занимает большую часть занятия. 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.

Структура основной части урока 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 так далее. И отдельному воздействию на мышцы рук, шеи, ног и т.д.

Заключительная часть урока

В заключительной части урока решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Сюда входит: спокойная ходьба, упражнения на растяжку, элементы самомассажа, пальчиковая гимнастика,

спокойные музыкальные игры, творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

Необходимо помнить, что для занятий с детьми необходим творческий подход. Педагог должен наизусть знать конспект урока, но элементы творчества присутствовать могут. Необходимо поощрять и хвалить детей, для чего можно использовать небольшие призы (нарисованные, вырезанные картинки и т.д.).

Очень полезно устраивать показательные выступления – для родителей.

Положительный эмоциональный настрой, позитивное отношение к детям на занятиях, улыбка, радость делают урок особенно приятным и эффективным!

Учебным планом предусмотрено следующее распределение часов

		Количество часов		
		в неделю	в месяц	в год
I год обучения	Танцевальный фитнес	1	4	36

Части занятий	Длительность	темп
Подготовительная	1 - 3 минут	умеренный
Основная	15 - 20 минут	Выше – среднего, высокий
Заключительная	5 минут	Умеренно - медленный

12. Методы обучения детей танцам.

Общая характеристика. Выбор метода зависит от конкретной задачи, возраста, подготовленности занимающихся. Наиболее сложная часть работы – начало разучивания танца, движения. Ошибки и недочеты выполнения упражнений встречаются не только при «проблемном» преподавании, но и вследствие быстрой утомляемости детей. Навязчивое разучивание одного и того

же элемента, не приводит к запоминанию, вызывают негативное отношение у детей.

Движения могут разучиваться двумя методами: поточным и прерывным. **«Поточный»** метод подразумевает непрерывное выполнение элементов в течение урока.

«Прерывный» метод подразумевает отдельное разучивание элементов или их комбинаций. Данный метод используется в танцах. Существуют две разновидности этого метода: поэтапный и целостный.

Поэтапный - подразумевает разучивание танца, элемента, связки по частям. При этом методе сложные танцевальные элементы делятся на более простые части.

Целостный - элементы, связки разучиваются целиком. Данный метод используется при разучивании простых танцевальных комбинаций.

Важно помнить, что любое задание должно соответствовать возможностям детей. Слишком сложные задания не смогут быть выполнены детьми, и вызовут нежелание детей выполнять их. Слишком простые задания будут попросту не интересны для детей. Вообще, весь процесс обучения необходимо строить на принципе сознательности, сознательного усвоения знаний и навыков. Обучение должно идти в хорошем темпе, не следует отрабатывать слишком долго одно и то же движение или танец. Не следует долго и навязчиво объяснять и пытаться научить всему сразу. Обязательным условием успешного обучения является закрепление навыков, отработанных ранее (на каждом последующем уроке вспоминать ранее разученные элементы).

Если обратиться к педагогике, то методы, способы обучения (в том числе и танцам), можно разделить на следующие компоненты:

- слово (словесный метод- рассказ, объяснение)
- наглядность (наглядный метод- показ)
- практика (практический метод - самостоятельная работа)

Данные принципы отражены и в фитнес - науке, в частности, в процессе разучивания танцев.

Обучение танцам проводится в 3 этапа:

1. создание представления об упражнении
2. разучивание
3. совершенствование

Выделяют так же несколько под этапов:

1. Создание представления об упражнении.

- а) название танца и пояснительное слово к нему
- б) прослушивание музыки
- в) показ танца (обязательно квалифицированный)

2. Разучивание

- а) показ техники движений (сначала преподаватель сам показывает упражнение, затем все вместе выполняют, затем только дети)
- б) самостоятельное апробирование (рекомендуется не более 3-5 раз)
- в) исправление ошибок (рекомендуется показать неправильное движение)

3. Совершенствование

После разучивания движений, приступают к соединению их в комбинацию, а затем комбинации - в танец.

13.Методы организации детей во время обучения движений

Фронтальный метод

Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение.

Обеспечивает высокую моторную плотность занятия. Обеспечивает постоянное взаимодействие педагога и детей в процессе обучения, облегчает руководство процессом обучения; педагог держит в поле зрения всю группу и непосредственно руководит ее деятельностью, повышает физическую нагрузку.

Способствует закреплению двигательных навыков, развитию физических качеств.

Дети приучаются коллективно выполнять упражнения.

Групповой метод

Педагог распределяет детей на несколько подгрупп (по 2—4), и каждая подгруппа выполняет отдельное задание. После того как дети выполняют упражнение несколько раз, подгруппы меняются местами. Применяется на этапе совершенствования уже приобретенных двигательных навыков.

Сохраняется высокая моторная плотность занятия. Повышается двигательная активность детей. Воспитываются умение самостоятельно выполнять задания; ответственность, сдержанность. Дается возможность упражняться в нескольких видах движений. Повышается физическая нагрузка. Есть возможность осуществлять индивидуальную работу с детьми.

Индивидуальный метод

Каждый ребенок выполняет упражнение индивидуально, педагог проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания; остальные дети наблюдают за исполнителем и оценивают движения.

Посменный метод

Дети выполняют упражнения сменами по несколько человек, одновременно, остальные в это время наблюдают и оценивают. Обеспечивается отработка качества движений, индивидуальный подход к детям.

Поточный метод

Все дети делают одно и то же упражнение по очереди, друг за другом, непрерывно.

Для осуществления большой повторности упражнения могут быть организованы 2—3 потока. Разновидность поточного способа — круговое выполнение упражнений: ребенок, передвигаясь как бы по кругу и переходя от одной «станции» к другой, выполняет без перерыва серию упражнений. Обеспечивается высокая моторная плотность занятия. Достигается воспитание у детей физических качеств — быстроты, ловкости, силы, выносливости и ориентировки в пространстве.

14. Виды здоровьесберегающих технологий

- Дыхательная гимнастика
- Пальчиковая гимнастика
- Физкультминутки
- Гимнастика для глаз
- Релаксация
- Массаж и самомассаж

15. Планируемый результат

Целенаправленная работа позволит достичь следующих результатов:

- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильное речевого дыхания.
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств

(быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).

- сформированность умений ритмически согласованно выполнять шаги под музыку.
- Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

Этапы педагогического контроля

Формы контроля	Задачи	Содержание	Сроки
<i>Входящий контроль</i>			
Урок	Проверка физических данных обучающихся	Вводное занятие. Проверка на гибкость, растяжку, ритмичность.	Сентябрь
Промежуточный контроль			
Открытое занятие	Определить эффективность усвоения обучающимися	Выполнение заданий вместе с педагогом	Декабрь
Итоговый контроль			
Контрольный урок Открытое занятие	Определение уровня усвоения программы	Портерный экзерсис, экзерсис у станка, на середине зала, прыжки. Элементы русского танца, эстрадный танец.	Май

Содержание критериев обучения по уровням

Уровни	Теория	Практика
Высокий (7-10 баллов)	Обучающийся хорошо знает основные термины	Обучающийся овладел в полном объеме практическими навыками и умениями
Средний (4-6 балла)	Обучающийся отвечает не на все вопросы, поставленные педагогом	Обучающийся владеет практическими навыками и умениями
Низкий (1-3 балла)	Обучающийся не знает или путает специальную терминологию	Обучающийся имеет слабые практические навыки

16. Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры

- Танцевальный зал
- Специальный настил пола
- Зеркальная стена
- Мячи, ленты, обручи
- Аудио-видеоаппаратура
- Помещение для переодевания

Наглядный материал: иллюстрации; игровые атрибуты; стихи, загадки;

Используемая литература:

1. В.Г. Фролов, Г.П. Юрко, "Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста", М., 1983 г

2. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» «Детство-Пресс» 2007

3. Шарманова С. Спортивная наука – детям / С. Шарманова, А. Федоров // Мои любимые игрушки: учебное пособие. Челябинск: Урал ГАФК, 1999.

4. Сборник загадок: Пособие для учителя / Сост. М.Т. Карпенко. – М.: Просвещение, 1988.

5. Пахомова Н.В. Сценарий досуга для старших дошкольников. Форт Боярд, в поисках клада. М.: ЦРР № 1515, 2006.

6. Л.М. Алексеева Комплексы детской общеразвивающей гимнастики- Ростов н/Д Феникс, 2005