УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СОЧИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ХОСТА» Г.СОЧИ

Принята на заседании
педагогического совета ЦДО «Хоста»
Протокол № 1 от 28.08.2017 г.

Утверждаю
Директор ЦДО «Хоста»
_____ Чолакян К.Д.
Приказ №365 от 28.08.2017 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Двигательные мелодии»

Уровень: *ознакомительный*
ознакомительный, базовый, углубленный

Срок реализации программы (общее количество часов) *1 месяц (4 часа)*

Возрастная категория: от 5 до 7 лет

Вид программы: *модифицированная*

Составитель:
Ураков
Владимир Витальевич
(Ф.И.О. преподавателя)
педагог дополнительного образования ЦДО «Хоста»

г. Сочи 2017 г.

I. **Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты**

Пояснительная записка программы

Направленность общеобразовательной общеразвивающей программы «Двигательные мелодии» - физкультурно-спортивная. По функциональному предназначению программа является спортивно-оздоровительной и общекультурной по форме.

Новизна программы заключается в том, что она с разносторонним направлением. Учащиеся учат тематические движения и могут принимать участие на различных площадках.

Программа «Двигательные мелодии» - специальный предмет, музыкально-двигательная дисциплина, которая имеет целью активизировать музыкально-ритмичные способности. Синтез двух искусств, музыки и пластики сможет привить учащимся навык осознанного отношения к движению тела.

Итак, зная, что эмоции, вызванные музыкой, создают определенную двигательную активность. Двигаться, как подсказывает музыка, - строгий закон, который следует неукоснительно соблюдать на всем протяжении занятий.

Содержание и методика проведения этих занятий проводится с учетом возрастных особенностей детей. Основной задачей программы является приобщение детей к занятиям спорта. Занятия поднимают настроение, повышают жизненный тонус. В ритмические занятия включаются движения из области физкультуры (основные движения гимнастические упражнения, с предметами построения и перестроения).

Участие в ритмических и гимнастических упражнениях, в играх и танцах способствует правильному физическому развитию детей, имеет оздоровительное значение. Занятия оказывают на детей и немалое воспитательное воздействие то, что упражнения выполняются всем коллективом и часто требуют четкого взаимодействия всех участников (тематические мероприятия) повышает у них дисциплину, чувства ответственности друг перед другом. Кроме того, у детей развиваются память и внимание. Постепенно появляется уверенность, находчивость, воспитываются активность, инициатива. В тесной связи со всей учебно-воспитательной работой школы занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, творческой, гармонически развитой личности.

Актуальность программы «Двигательные мелодии» обусловлена тем, что в настоящее время необходимо особое внимание уделить здоровому образу жизни подрастающего поколения, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития.

Педагогическая целесообразность программы «Двигательные мелодии» объясняется основными принципами на которых основывается вся программа, это принципы взаимосвязи обучения и развития. Принцип взаимосвязи эстетики и физических упражнений. Все это способствует творческой активности детей. Физическое воспитание помогает становлению основных

качеств личности: активной инициативности, выносливости, трудолюбия, дружелюбного отношения в команде. Задача педагога - использование содержательной физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся для формирования у них потребности в активных движениях и физическом совершенстве.

Отличительные особенности данной программы. Синтез элементов общефизической подготовки и музыки дают возможность сделать обучение творческим, стимулирует личность к самовыражению. В основу программы заложен деятельный подход к воспитанию, образованию, развитию учащихся средствами ритмики.

Адресат программы «Двигательные мелодии» рассчитан на возраст 5-7 лет.

Характеристика физического развития детей 5-7 лет: в старшем дошкольном возрасте изменения основных показателей физического развития протекают менее согласованно и плавно, чем в предыдущем возрастном периоде.

Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость.

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно малоразвиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишенные непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами и т.д.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

У большинства мальчиков и девочек появляться устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства

Уровень программы, объем и сроки. Программа краткосрочная (ознакомительная), рассчитана на 4 часа, занятия проходят 1 раз в неделю в течении месяца, численность учащихся в группе до 15 человек.

Формы обучения - групповая.

Режим занятий - занятия проходят 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятие строится по следующей схеме:

1. Вводная часть (построение, разминка танцевальная) перестроение на основную часть занятия
2. Основная часть. Гимнастические упражнения, ритмические комбинации
3. Подвижные игры
4. Заключительная часть. Построение в шахматном порядке (короткий анализ занятия) и уход из кабинета.

При организации образовательного процесса используются методы: наблюдения, убеждение, стимулирования, создания ситуации успеха. Основой для совершенствования движений и воспитания у детей необходимых двигательных навыков, является восприятие музыки. Подбор музыкального материала для ведения занятий играет большую роль.

Образовательный процесс предполагает применение методов обучения:

Объяснительно-иллюстрированный (рассказ, беседа, личный исполнительский пример);

Репродуктивный (упражнения, тренинги навыков);

Коммуникативный (дискуссия, диалог).

Цель обучения: создание условий для формирования первоначальных основ здорового образа жизни средствами физической культуры

Задачи:

Образовательные:

– развитие двигательных способностей детей:

Личностные:

– создание условий для эмоционально радостного проживания учащегося, комфортного состояния; формирование желания быть здоровым, сильным;

– сформировать любознательность, самооценку;

– сформировать активное включение во взаимодействие с педагогом и со сверстниками;

– потребность в ежедневных физических упражнениях;

– сформировать упорство.

Метапредметные:

– активизировать способность понимать и принимать учебную цель и задачу;

– активность, творческую инициативу

Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	теория	практика	Формы аттестации / контроля
1.	Вводное занятие. Упражнения на координацию	1	0,5	0,5	Текущий контроль
2.	Упражнения на равновесие	1		1	Текущий контроль
3.	Упражнения на гибкость	1		1	Текущий контроль
4.	Итоговое занятие. Эстафета	1		1	Зачет
Итого:		4	0,5	3,5	