

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированной направленности №5 г. Сосновоборска»

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ ДСКН №5
г. Сосновоборска:  Н.В.Винникова
Приказ 78у от 03.09.2018г

ПРОГРАММА
“Танцевально – игровая гимнастика”
для детей 5-7 лет

Направление: физкультурно-оздоровительное
Срок реализации 1 год для детей 5-7 лет
Руководитель: Гольцер Надежда Михайловна

г.Сосновоборск

2018

Содержание программы

<i>наименование</i>	<i>страница</i>
1. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка	3-4
1.2. Цель и задачи реализации Программы	4-5
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.4. Описание планируемых результатов освоения Программы	5-6
2. Содержательный раздел	
2.1. Характеристика разделов программы «Танцевально – игровой гимнастики».	6
2.2. Способы и направления поддержки детской инициативы	6-7
2.3. Особенности методики обучения	7-8
2.4. Методы, средства, приемы при СТЕП - аэробике	8
2.5. Структура образовательной деятельности по танцевально – игровой гимнастики	9-10
3. Организационный раздел.	
3.1. Сетка часов танцевально-игровой гимнастики	10-11
3.2. Материально-техническое обеспечение	11
3.3. Методическая литература	11-12
4. Приложения	
<i>Приложение №1</i> Психолого-педагогическая диагностика	13-15
<i>Приложение №2</i> Содержание разделов программы	15-16
<i>Приложение №3</i> Принципы и подходы к формированию методики обучения	17-19
<i>Приложение №4</i> Перспективное планирование	20-21
<i>Приложение №5</i> календарно-тематическое планирование по степ-аэробике	22-24

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.

Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности — античной Греции и Древней Индии. Уже тогда ценились оба ее компонента — гимнастика и ритмический танец.

Актуальность этой программы в том, что программа дает дополнительное развитие детям дошкольного возраста, что благотворно влияет на их развитие, а так же предопределяет выбор выпускников детского сада на дополнительное образование по-своему желанию.

Танцевально-ритмическая гимнастика — одно из ритмопластических направлений, доступных, эффективных и эмоциональных. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях под музыку. Эффективность — в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением, но и использованием предметов для художественной гимнастики (обручи, гимнастические ленты и др.), а также образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Оздоровительно – развивающая программа дает возможность применения упражнений танцевально-ритмической гимнастики с использованием нетрадиционных эффективных разнообразных игровых форм, средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами двигательной направленности, проводятся

специальные упражнения по гимнастике, в сочетании с логоритмическими упражнениями, что позволяет в ходе занятий оптимально решать не только задачи по физическому воспитанию но и развивать координацию движений и речь дошкольников.

1.2. Цель и задачи реализации Программы

Основной целью программы танцевально – игровой гимнастики является содействие развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, высокий уровень усвоения программного материала. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Исходя из целей программы, предусматривается решение следующих **основных задач:**

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- развивать ручную умелость и мелкую моторику.

3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:

-развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

-формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку,

-развивать умение эмоционально выразить свои чувства,

-способствовать раскрепощенности и проявлению творчества в движениях;

-развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

-обогащать двигательный опыт детей старшего дошкольного возраста, через использование элементов гимнастики.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.

При распределении разделов программы обучения учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности, физические возможности и психологические особенности детей данного возраста.

Для достижения цели образовательной программы использовались следующие **основные принципы**:

- **наглядность** – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;

- **доступность** – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;

- **систематичность** – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;

- **индивидуальный подход** – учет особенностей восприятия каждого ребенка;

- **увлеченность** – каждый должен в полной мере участвовать в работе;

- **сознательность** – понимание выполняемых действий, активность.

1.4. Описание планируемых результатов освоения Программы.

- должны знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами.

- владеть навыками по различным видам передвижений по залу и приобретут определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях.

- должны уметь передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.) и владеть основными хореографическими упражнениями по данной программе.

- исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике.

- выполнять комплекс упражнений степ – аэробики, состоящее из нескольких базовых шагов и различных танцевальных связок.

Контроль знаний и умений воспитанников проводится по результатам диагностики 2 раза в год (Автор диагностики А . И. Буренина). Также для подведения результатов работы в течение учебного года показательные выступления для воспитанников детского сада и родителей.

Приложение №1.

Психолого-педагогическая диагностика.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Характеристика разделов программы.

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении.

В программе Танцевально-игровой гимнастики представлены различные разделы, основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, степ – аэробика, художественная игровая гимнастика с предметами. В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игропластика. (*партерная гимнастика*). Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий, что способствует направлению поддержки детской инициативы. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Приложение №2.

Содержание разделов программы.

2.2. Способы и направления поддержки детской инициативы

Любое занятие следует начинать с организованного входа в зал, желательно под музыку. Затем осуществляется построение и детям сообщается задача — чем они будут заниматься, что узнают нового, чему научатся на данном занятии. Если в конце занятия дети ответят на вопросы педагога, то поставленные задачи можно считать почти выполненными.

Каждое занятие в календарном планировании программы «Са-Фи-Данс» представляет собой единство содержательных, методических и организационных элементов. Нарушение этого единства приведет к

снижению эффективности занятия и поставит под сомнение возможность решения педагогических задач.

Цель и общие задачи в программе «Са-Фи-Данс» реализуются путем постановки частных задач на каждое занятие, в формулировке которых педагог должен отразить конечный результат данного занятия. Частные задачи должны быть взаимосвязаны между собой и отвечать на вопросы: с чем знакомится ребенок? Что развивается или в дальнейшем совершенствуется в нем?

Для проведения занятия педагогу необходимо владеть различными методами организации деятельности учащихся и способами проведения упражнений. Это построения, перестроения и передвижения, использование гимнастических снарядов, предметов и другого вспомогательного инвентаря.

Рекомендуется проводить занятия в сопровождении рассказов, речитативов, во время которых педагог предлагает детям выполнить цепь последовательных упражнений. Так создается ряд знакомых каждому ребенку образов, воображаемая игровая и ролевая ситуация, сюжет, правила для действий с предметами и без них. В сюжетных занятиях предварительная подготовка создаст благоприятные условия для их проведения и освоения программного материала. Для этого можно заранее подготовить отличительные знаки, эмблемы, жетоны, а для подведения итогов занятий и награждения — грамоты, значки, медали. Желательно на таких уроках использовать маршрутные листы, указательные карты, экраны соревнований, обеспечить соответствующее теме оформление зала, подготовить костюмы.

Особое значение в проведении занятий имеет статус педагога, его речь, эмоциональный настрой, доброжелательное отношение к окружающим, активное участие в выполнении своей задачи. Все это создает атмосферу праздника и вызывает положительные эмоции участников.

При правильной, четкой организации занятие имеет хорошую общую и моторную плотность.

2.3. Особенности методики обучения.

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в танцевально-игровую гимнастику, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения гимнастическим упражнениям, танцам можно условно разделить на три этапа:

- начальный этап — обучение упражнению (отдельному движению);

- этап углубленного разучивания упражнения;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение.

Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким, выразительным и понятным, желательно в зеркальном изображении. В танцевально-игровой гимнастике показ упражнения является наиболее существенным звеном процесса обучения, особенно для дошкольников, где восприятие движений в большей степени связано со зрительным анализатором. Правильный показ создает образ-модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть образным и кратким, с использованием гимнастической терминологии. В дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка в виде термина сразу же воссоздает образ движения у обучаемых — они легко вспоминают отдельные элементы в общей композиции.

2.4. Методы, средства, приемы при СТЕП – аэробики.

Форма занятий: подгрупповая, традиционная

Приёмы: Игровые; переключения с одной деятельности на другую; поощрения

Средства: общеразвивающие упражнения; общеукрепляющие упражнения в положении стоя, сидя, лёжа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног; дыхательные упражнения; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения для развития координации движений; просмотр видеофильмов.

Методы: Дидактические методы; Методы использования слова (*рассказ, объяснение, указания*). Метод наглядного воздействия (*показ*).

Используемый инвентарь: степ – платформы, мячи малого размера;

Приложение №3

Принципы и подходы к формированию методики обучения.

2.5. Структура образовательной деятельности по танцевально – игровой гимнастики.

Содержание программы «Са-Фи-Данс» представлено перспективным планированием учебного материала на учебный год, которое рассчитано по месяцам. Основа учебной программы — в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач.

Приложение №4

Перспективное планирование.

НОД составляются исходя из перспективного плана, согласно педагогическим принципам, по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям занимающихся.

Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому и музыкально-ритмическому воспитанию ребенка, занятия составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения учебных занятий.

Структура проведения занятий по танцевально-игровой гимнастике — общепринятая, и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Деление на части относительно. Каждое занятие — это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительная часть занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка — его центральную нервную систему, различные функции — к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Для решения задач подготовительной части занятия в учебно – тематическом планировании представлены следующие средства танцевально-игровой гимнастики: игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); игроритмика, музыкально-подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы — несложные по координации или хорошо изученные), а также упражнения танцевально-ритмической гимнастики, отвечающие задачам подготовительной части занятия.

Начинать его рекомендуется со строевых упражнений с использованием

элементов игроритмики и подключением игры. Но возможны и другие варианты конструирования занятий, по усмотрению педагога и с учетом

условий работы. Однако при этом необходимо помнить об основных педагогических принципах систематичности, постепенности, доступности и пр. Систему упражнений и игр надо строить от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Основная часть длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др.

На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть занятия могут входить все средства танцевально-игровой гимнастики: ритмические и бальные танцы, игропластика, креативная гимнастика и др.

Заключительная часть длится от 3% до 7% общего времени. В том случае если в основной части имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж. Если урок направлен преимущественно на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае в заключительной части следует проводить музыкально-подвижные игры малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, полюбившиеся детям ритмические танцы и другие задания).

Приложение №5

Календарно-тематическое планирование по степ-аэробике.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Сетка часов танцевально – игровой гимнастики.

Данная программа рассчитана на 1 год. Занятия по танцевально-игровой

гимнастике проводятся с детьми 5-7 лет один раз в неделю из расчета 34 часа в год. Продолжительность занятия составляет 30 минут. Программой предусмотрены следующие **формы занятий**: групповые, подгрупповые.

п\п	Раздел программы	Кол-во часов
-----	------------------	--------------

Танцевально – ритмическая гимнастика	10
Игроритмика	В течение года
Игропластика	В течение года
Степ - аэробика	10
Художественная игровая гимнастика	10
Музыкально – подвижные игры	По плану занятий
Игры путешествия	4
Креативная гимнастика	По плану занятий
Всего часов:	34 часа

3.2. Материально-техническое обеспечение

Данная программа реалистична, т.к будет реализована на базе детского сада. Место проведения – физкультурный зал ДОУ. Помещение должно быть проветрено, хорошо освещено.

Для работы необходимо:

- коврики для партерной гимнастики
- степы.
- магнитофон
- аудиокассеты
- компакт – диски
- декорации (для проведения сюжетных занятий)
- костюмы
- отличительные знаки, эмблемы, жетоны.
- грамоты, значки, медали (для подведения итогов занятий и награждения)
- атрибуты: гимнастические ленты, обручи, скакалки, платочками, шарфиками, косынками, булавы, мячи разных размеров.

3.3. Методическая литература:

- Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.- СПб , «Детство-Пресс», 2007г.
- Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика».- Москва, 2006г.
- Анищенкова Е.С. «Логопедическая ритмика для развития речи дошкольников». Москва 2007г
- Бодраченко И.В. «Музыкальные игры в детском саду для детей» -М.: Айрис – пресс, 2009. – 144с.

- Методические рекомендации «Дыхательные упражнения»
- Музыкальный материал: *Подборка Железновой, Подборка Бурениной*
- Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.
- Журнал «Обруч», №1 2005 год.
- Журнал «Обруч», №5 2007 год.

**ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА
СТЕП – АЭРОБИКИ**

I. Равновесие

1. Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

девочки

5лет - 7,3 – 10,6

6лет - 10,7 – 23,7

7лет - 23,8 - 30

Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

II. Гибкость и силовая выносливость.

1. Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

девочки	высокий	8 см	8 см
	средний	4 – 7 см	4 – 7 см
	низкий	Менее 4 см	Менее 4 см

2. Лежа на спине поднимание туловища за 30сек.

Девочки	высокий	8-10	9-12
	средний	5-8	6-9
	низкий	Менее 5 раз	Менее 6 раз

III. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

IV. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

V. Быстрота

(сек)	пол	5	6	7
10 м/с с хода	Девочки	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
30 м/с со старта	девочки	9,8 – 7,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств предлагаю пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

$$100(V2 - V1)$$

$W = \frac{1}{2} (V1+V2)$ где W - прирост показателей темпов в %

$V1$ - исходный уровень; $V2$ - конечный уровень.

Например: Саша Д. прыгнул в длину с места в начале года на 42 см., а в конце – на 46см. подставляя эти значения формулу, получаем:

$$W = \frac{100(46-42)}{1/2(42+46)} = 9\%$$

Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шкале оценки темпов прироста физических качеств.

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста (%)	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительн	За счет естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

1. оценить различные стороны психомоторного развития детей;
 2. видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
- широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений

Приложение №2.

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

Программа включает в себя разделы:

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел «Художественная игровая гимнастика с предметами» служит основой для освоения ребенком различных видов танцевальных движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков; способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы с предметами и без имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и ритмические танцы.

В разделе «Танцевально-ритмическая гимнастика» представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений.

Раздел «Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать,

погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Степ-аэробика» позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а так же несет профилактический характер.

Под воздействием упражнений на степ – платформе 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.

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

Раздел «Музыкально-подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех уроках, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования — все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

Раздел «Игры-путешествия» (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть что пожелаешь.

Раздел «Креативная гимнастика» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные

возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ

Первые попытки *опробования упражнения* имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка. Воспитанник впервые выполняет упражнение на основе тех представлений, которые он получил. Важно, чтобы между ощущениями первой попытки и уже создавшимся представлением об упражнении (на основе его названия, показа и объяснения) не было больших расхождений.

По первым попыткам выполнения упражнения педагог может судить, как обучаемый понял свою задачу, и в зависимости от этого планировать дальнейший путь обучения. При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению. Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения. В танцевально-игровой гимнастике его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на два, четыре, восемь и большее количество счетов.

При необходимости следует подобрать подводящие упражнения или, применяя подготовительные упражнения, создать основу для опробования изучаемого упражнения. Например, при обучении равновесию на одной ноге для удержания тела в вертикальном положении необходимо, чтобы сила мышц ног, разгибателей спины и брюшного пресса была достаточно хорошо развита.

Для начального обучения упражнения используются ориентиры, ограничители. Так, при перестроении в колонну по трое ориентиром для направляющих могут являться кегли, а при ходьбе «змейкой» ограничителями будут кубики.

Педагог должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям. Так, образные сравнения, приводимые педагогом в объяснении того или иного движения, помогают детям правильно его осваивать, так как создают у детей особое настроение, что вызывает желание активно действовать, сопереживать. Положительные эмоции при игровом обучении, похвала активизируют работу сердца, нервной системы ребенка. Нельзя вести обучение на фоне отрицательных эмоций. Необходимо увлекать, заинтересовывать ребят — только тогда обучение движениям будет эффективным.

Успех начального этапа обучения зависит также от умелого и своевременного предупреждения и исправления ошибок. Это дополнительные и ненужные движения, несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность основных мышечных групп, значительное отклонение от направления и амплитуды движений, искажение общего ритма упражнения. Данные ошибки являются характерными на стадии формирования умения. *Исправлять ошибки необходимо, начиная с более грубых.* При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Расчленение движения происходит только в случае уточнения его деталей. Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом.

Процесс разучивания существенно ускоряется, если удастся обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам в танцевально-игровой гимнастике можно отнести: выполнение упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, отражающих ритмическую характеристику упражнения или специально подобранной музыки, музыкальный размер которой способствует лучшему исполнению упражнения).

Успех на этапе углубленного разучивания упражнения зависит и от активности обучаемых. Повышению активности детей способствуют изменение условий выполнения упражнения, постановка определенных двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с

установкой на лучшее исполнение. Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления — «идеомоторной тренировки». В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем и без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения, уточнению его деталей, двигательных действий. Только тогда, когда выполнение изучаемого упражнения отвечает характерным его особенностям, стилю исполнения, создает определенную школу движений, можно считать, что этап формирования основ двигательного навыка закончен.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом — соревновательный и игровой.

По мере многократного повторения упражнения двигательный навык формируется в основном варианте. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями. Здесь необходимо, совершенствуя качество исполнения упражнения, формировать индивидуальный стиль.

Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ СТЕП – аэробики.

Части занятий	Длительность	темп
Разминка (разновидности ходьбы, логоритмические упражнения)	5 минут	умеренный
Основная (аэробная)	15-20 минут	Выше – среднего, высокий
стретчинг, упражнения на осанку, равновесие.	5 минут	Умеренно - медленный
Заключительная (дыхательные упражнения, игра)	5 минут	Умеренно - медленный

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1. ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

2. ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ИГРОВАЯ ГИМНАСТИКА.

2.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах.

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп).

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рукна различное количество счетов. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Свободный вис на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки».

2.4. Акробатические упражнения. Группировки в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Переход из седа в упор стоя на коленях. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. ТАНЦЕВАЛЬНО – РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

3.1. Хореографические упражнения. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.

3.2. Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах, кик-движение. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг-припадание. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

5. ИГРОПЛАСТИКА. Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

8. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ «К своим флажкам», «Гулливер и лилипуты», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки».

Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

9. ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ «Искатели клада», «Путешествие на Северный полюс», «Приходи, сказка», «Путешествие в Спортландию», «Пограничники», «Цветик-семицветик», «Клуб веселых человечков», «Маугли».

10. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. Музыкально-творческие игры «Бег по кругу».

Специальные задания «Танцевальный вечер».

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СТЕП – аэробики

месяц	Задачи	формы	Часы практ.
сентябрь	<p>1.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.</p> <p>2.Разучивание аэробных шагов. (ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок отбив ногу, без степов.</p> <p>3.Развивать равновесие, выносливость.</p> <p>4.Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>Познакомить со степ-дорожкой</p> <p>Р5.Разучить комплекс №1 на степ – платформах</p>	Показ, объяснение похвала, поощрение БЕСЕДА	1 час
октябрь	<p>1.Разучить комплекс №2 на степ - платформах</p> <p>2.Закреплять разученные упражнения с бавлением рук.</p> <p>4.Разучивание новых шагов.</p> <p>5.Развивать выносливость, равновесие, бкость.</p> <p>6.Укреплять дыхательную систему.</p> <p>7.Развивать уверенность в себе.</p>	Показ, объяснение, похвала, поощрение БЕСЕДА	1 час
ноябрь	<p>1.Совершенствовать комплекс №1</p> <p>2.Учить правильному выполнению степ шагов на степах.(подъем, спуск; подым с оттягиванием носка</p> <p>3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.</p> <p>4.Развивать мышечную силу ног</p> <p>5.Развивать умение работать в общем темпе</p> <p>6.С предметами - мелкими мячами</p>	Показ, объяснение, похвала, поощрение	1 час

декабрь	<p>1.Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах</p> <p>2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.</p> <p>3.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.</p> <p>4.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке</p> <p>5.Развивать умения твердо стоять на степе</p>	Показ, объяснение, похвала, поощрение	1 час
январь	<p>1.Разучить комплекс №3 на степ – платформах</p> <p>2.Закреплять ранее изученные шаги.</p> <p>3.Разучить новый шаг.</p> <p>4.Развивать выносливость, гибкость.</p> <p>5.Развитие правильной осанки</p>	Показ, объяснение, похвала, поощрение БЕСЕДА	1 час
февраль	<p>1.Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах</p> <p>2.Продолжать закреплять степ шаги.</p> <p>3.Учить реагировать на визуальные контакты</p> <p>4.Совершенствовать точность движений</p> <p>5.Развивать быстроту.</p> <p>6.Комплекс№3 с гантелями</p>	Показ, объяснение, похвала, поощрение БЕСЕДА	1 час
март	<p>1.Разучить комплекс №4</p> <p>2.Поддерживать интерес заниматься аэробикой</p> <p>3.Совершенствовать разученные шаги.</p> <p>4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.</p> <p>5.Воспитывать любовь к физкультуре.</p> <p>6.Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>7.Разучивание связок из нескольких шагов.</p>	Показ, объяснение, похвала, поощрение БЕСЕДА	1 час
апрель	<p>1.Совершенствовать комплекс №4</p> <p>2.Разучивание прыжков.</p> <p>3.Упражнять в сочетании элементов</p> <p>4.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов</p> <p>5.Продолжать развивать мышечную силу ног.</p>	Показ, объяснение, похвала, поощрение БЕСЕДА	1 час

май	Повторение комплексов Закреплять разученное Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. Развивать умение действовать в общем темпе	Открытое занятие	2 часа
	всего		10 часов