



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Принята на заседании
методического совета
Протокол от 31.05.2023 № 3



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «РГДТ»

Т.Е. Пыжонкова
Приказ от 31.05.2023 № 21411-Д

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Аэробика для дошкольников»

Уровень: ознакомительный

*1-ый модуль: срок реализации 36 недель, 72 часа,
возраст учащихся 5-6 лет.*

г. Рязань, 2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика для дошкольников» имеет *физкультурно-спортивную* направленность.

Дополнительная образовательная программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; • Уставом и локальными актами учреждения.

Роль и место программы в Образовательной программе МАУДО «РГДДТ»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика для дошкольников» является составным компонентом программно-методического обеспечения Образовательной программы МАУДО «РГДДТ», Программа - основной документ планирования и организации образовательного процесса.

Программа составлена на основе учебных материалов, курсов повышения квалификации педагогов по оздоровительной аэробике, организованных Федерацией фитнес-аэробики России и личного опыта педагога.

Актуальность программы продиктована необходимостью решения задач оздоровления нации, гармоничного воспитания здорового, физически крепкого поколения, привлечения к активным занятиям максимально возможного количества детей, а также удовлетворения все больше возрастающих потребностей в новых видах физической деятельности, которой и является оздоровительная аэробика.

Программа по оздоровительной аэробике привлекает широкий круг занимающихся своей доступностью, эмоциональностью и возможностью.

Новизна и уникальность программы заключается в том, что она включает в себя все виды и направления аэробики, кроме этого аэробика - это выполнение движений под музыку с элементами хореографии, гимнастики, йоги, акробатики. Поэтому аэробика является наиболее гармоничным видом физкультурно-оздоровительной деятельности, который в отличие от других видов физической культуры обеспечивает более высокий тренировочный эффект и развитие.

В дошкольном возрасте детям ежедневно требуется несколько часов физической активности для обеспечения нормального роста и развития. Существует убедительные подтверждения, что здоровым детям необходима энергичная дневная физическая активность продолжительностью не менее 4 - 6 часов. Регулярная физическая активность существенно способствует нормальному увеличению плотности костей, эластичности связок тканей и увеличивает их прочность. Ежедневные систематические упражнения оптимизирует рост, вес и жизнеспособность детей. Благодаря музыкальному сопровождению, яркому инвентарю, спортивному оборудованию и профессионально подобранному комплексу упражнений у детей создается положительный эмоциональный настрой, который способствует привлечению детей к занятиям аэробикой.

В программе рассмотрены особенности физических тренировок с детьми, вопросы контроля и самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем подготовленности занимающихся.

Цель:

Укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие детей, формирование у них потребности в здоровом, активном образе жизни средствами аэробики.

Задачи: обучающие:

- обучение детей управлению своими движениями и координации их;
- приобретение и совершенствование двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки, переползание, лазание и др.);

развивающие:

- развитие физических качеств: выносливости, силы, гибкости, координации посредством упражнений аэробики;
- развитие познавательных процессов: воображения, мышления, памяти, эмоциональности;
- развитие чувства ритма, музыкального вкуса посредством музыки;

воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма;
- воспитание самостоятельности, уверенности в себе;
- воспитание потребность в регулярных занятиях физической культурой;

оздоровительные задачи:

- формирование «мышечного корсета»;
- гармоничное развитие всех мышечных групп;
- предупреждение и исправление искривлений позвоночника;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности;

- формирование навыков соблюдения личной гигиены;
- повышение сопротивляемости организма воздействию температурных колебаний, стойкость к простудным заболеваниям, закаливание организма;
- гармоничное развитие и укрепление всех органов и систем организма (дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, активизация обмена веществ).

В особенностях программы следует отметить, что занятия направлены на оздоровление детского организма и **способствуют**:

- созданию благоприятных физиологических условий для нормального роста позвонков и восстановлению правильного положения тела;
- воспитанию правильной осанки;
- улучшению координации движений;
- увеличению силы и тонуса мышц;
- коррекции плоскостопия;
- улучшению функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем; - закаливанию;
- положительному воздействию на психику;
- решению проблем детского ожирения.

При подборе упражнений и составлении комплексов учитываются психофизиологические особенности детского организма, с этой целью используются различные формы занятий: общеразвивающие, силовые, аэробной направленности, комплексные, игровые, коррекционные или профилактические.

Создаются максимально комфортные и безопасные условия для занятий, сочетание комфорта и удовольствия с эффектом тренировок.

Занятия имеют современное, постоянно обновляющееся музыкальное сопровождение, что способствует созданию благоприятной эмоциональной обстановки.

Учитывая возрастные особенности детей, на занятиях в основном применяется метод игры. Для большего погружения в игровую ситуацию используются детские стихи, рифмовки, песенки, что позволяет обучающимся быстрее запомнить упражнения, ритм их выполнения, получить позитивный настрой на работу.

(Приложение 4)

Срок реализации программы - 1 год (36 недель)

Режим занятий: занятия проводятся в группах до 20 человек 2 раза в неделю по 1 часу, всего 72 часа в год.

Адресат программы

Программа составлена для детей 5-6 лет, не имеющих навыков занятий физической культурой, оздоровительной аэробикой и не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой (Необходима медицинская справка об отсутствии противопоказаний для занятий аэробикой).

Основными формами занятий являются: занятия в зале аэробики и на улице, беседы, видео-уроки, занятия сюжетно - игровые, игровые.

Реализация программы возможна, в том числе, путем электронного обучения и применения дистанционных образовательных технологий.

Воспитательная работа ведётся в соответствии с целями и задачами образовательных программ «Аэробика для дошкольников, которые направлены на:

1. Воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

2. Воспитание устойчивых морально –волевых, духовно- нравственных качеств личности занимающихся.

3. Формирование стабильного интереса занимающихся к ведению здорового образа жизни

4. Формирование чувства патриотизма, уважения к памяти защитников Отечества и подвигов героев Отечества.

План воспитательной работы (Приложение 2)

Планируемые результаты:

Личностные:

-знать нормы поведения в паре и в коллективе;

-знать простейшие коммуникативные умения и навыки;

-понимать такие ценности как: семья, Родина, природа, дружба со сверстниками, уважение к старшим;

-уметь слушать и говорить, проявлять внимание к другим людям; -

работать в паре с партнером, проявлять уважение. **Метапредметные:**

-укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия;

- улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам;

-улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения;

-развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

Предметные:

В результате занятий по программе дети должны **знать:**

правила поведения в зале аэробики,

технику безопасности (правильное обращение с инвентарем и предметами),

технику падения,

- основные правила гигиены,
- основные элементы в аэробике: исходные положения, рабочие позиции, правильное положение тела в пространстве, основные шаги,
- элементарную терминологию (название движений, шагов).

уметь:

- правильно выполнять простые базовые шаги, марш, бег (вперед, назад, по кругу),
- самостоятельно ориентироваться в пространстве,
- ритмично выполнять движения под музыку,
- бросать и ловить мяч,
- выполнять упражнения для ног,
- правильно выполнять приседания, прыжки (вверх, вправо, влево, вперед-назад).

Форма аттестации, оценочные материалы, уровни освоения программы

При текущем контроле используется наблюдение, систематическое изучение учащихся в процессе занятий, участия в физкультурных праздниках, анкетирование родителей (Приложение 6) результаты которого учитываются для корректировки обучения.

Формы проведения итоговой аттестации

- диагностика физического развития ребёнка (антропометрические показатели и показатели физической работоспособности);
- наблюдение, систематическое изучение учащихся в процессе занятий, опрос;
- итоговое занятие (в виде показательных выступлений перед родителями и педагогами).

Мониторинг детского развития проводится в конце учебного года с целью определения степени освоения ребенком образовательной программы и влияния образовательного процесса на развитие ребенка. Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей: познавательных, коммуникативных и регуляторных.

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов. Диагностические тесты подбираются с учетом:

- развития основных физических качеств: гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объема двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Диагностические методики (Приложение 3)