

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 67 КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
Педагогический совет ГБДОУ
Детский сад № 67

Протокол № 1 от «28» 08.2016г

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детский сад №67
И.Н. Васильева/
Приказ № 29-О от 29.08.2016



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
оздоровительно-развивающего развития
«Беби-фитнес»
Для детей 3 – 5 лет

Педагог дошкольного образования Михалева О.А.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ:
А.И. Буренина «Ритмическая мозаика»

Пояснительная записка

В основе программы лежит идея использования музыкально-ритмических движений как средства психологического раскрепощения личности. Она ориентирована не только на развитие детей, но и на совершенствование мастерства педагогов, поскольку способствует формированию индивидуального стиля общения и взаимодействия, - такова ее первая отличительная особенность.

Вторая особенность программы - это использование в качестве музыкального сопровождения целостных произведений: в записи и в «живом» исполнении (а не отрывков, как это принято во время исполнения традиционных музыкально-ритмических упражнений). Целостный музыкальный образ передается разнообразными пластическими средствами, требующими как свободного владения телом, так и тонкого музыкального слуха, богатого воображения и фантазии. Переходя от простого к сложному, от детских песен к симфоническим произведениям композиторов-классиков (Э. Грига, К. Сен-Санса, М.П. Мусоргского, П.И. Чайковского), ребенок постепенно приобщается к миру прекрасного, постигая на телесном, зрительном и эмоциональном уровне специфический язык музыки.

И, наконец, третья особенность программы – это ее сконцентрированность не столько на внешней стороне обучения детей музыкально-ритмическим движениям (формировании двигательных умений), сколько на анализе и совершенствовании тех внутренних (эмоциональных) процессов, которые являются регулирующей основой движения. Иными словами, данная программа является музыкально-ритмическим психотренингом для детей и педагогов – формой активного обучения навыкам поведения и развития личности.

При разработке программы базовой основой послужили некоторые положения теории и методики физического воспитания, детского фитнеса, врачебно-педагогического контроля, возрастных, физических и психологических особенностей детей.

Цель программы

- Формирование с помощью музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей и качеств личности: музыкального слуха и мышления, эмоциональности и воображения, гибкости мыслительных процессов и внимания, способности к осознанным и выразительным движениям и импровизации.
- Содействие всестороннему гармоническому развитию личности ребенка, укрепление здоровья, профилактика различных заболеваний и приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи

Программа характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм занимающегося.

I. Оздоровительные задачи

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
3. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
5. Содействовать профилактике плоскостопия.
6. Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук.
7. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
8. Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.
9. Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.

II. Образовательные задачи

1. Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма.
2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
4. Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

III. Воспитательные задачи

1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
2. Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
3. Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
4. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
5. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
6. Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.
7. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Основные методы работы

Игровые занятия, организация танцевальных вечеров.

Характеристика

На обучение принимаются дети 3 – 5 лет, по инициативе родителей, желанию ребенка и после заключения договора.

Форма работы

Подгрупповая

Количество занятий в неделю

2 занятия в неделю

Продолжительность основных видов занятий

С 3 до 5 лет – 15 - 20 минут,

Длительность программы

№	Учебная программа	Количество часов в неделю			
		Мл	Ср	Ст	Под
	БЕБИ-ФИТНЕС	2	2	-	-

Характеристика образовательного процесса.

	Мл. гр	Ср. гр
Продолжительность	15 мин	20 мин

Задачи
1 год обучения (3 – 5 лет)

- развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки;
- обогащение слушательского и двигательного опыта;
- воспитание интереса, потребности в движениях под музыку.

Учебно-тематический план работы
1 год обучения (3 – 5 лет)

Тема занятия	Количество часов	Вид занятия
«Плюшевый медвежонок»	4	Учебно-практическое
«Девочка и дождик»	4	Учебно-практическое
«Веселые путешественники»	4	Учебно-практическое
«В новогоднем лесу»	4	Учебно-практическое
«Том и Джерри»	4	Учебно-практическое
«Зайка и зайчиха»	4	Учебно-практическое
«Хомячок и мышонок»	4	Учебно-практическое
«Магазин игрушек»	4	Учебно-практическое
ВСЕГО:	32	

Занятия проводятся в форме игры-сказки, игры-путешествия с музыкальным сопровождением, что развивает воображение, творчество, создает положительный эмоциональный настрой, снижает тревожность, развивает чувство ритма, пластику, координацию, пространственную ориентацию.

Содержание программы 1 год обучения (3 – 5 лет)

Месяц	Тема	Репертуар
Октябрь	«Плюшевый медвежонок»	Утята, Цыплята, Чебурашка, Кот Леопольд, Песня о лете
Ноябрь	«Девочка и дождик»	Веселые путешественники, Утята, Петушок, Чунга-Чанга, Белочка
Декабрь	«Веселые путешественники»	Пирог, Игра, Рыбачок, Веселые зайчата, Корова
Январь	«В новогоднем лесу»	Большой хоровод. Красная Шапочка, Мартышка, Человечки, Кадриль
Февраль	«Том и Джерри»	Антошка, Полосатый мяч, Утро, Плюшевый мишка, Кузнечик,
Март	«Зайка и зайчиха»	Стирка, Невалюшки, Полечка, Куклы и Мишка, Солдатики, Мячики,
Апрель	«Хомячок и мышонок»	Марш, Ёжик, Медвежонок, Мотылек
Май	«Магазин игрушек»	Вместе весело шагать. Автомобили, Польша, Волшебный цветок повторение композиций

Взаимодействие с родителями.

Каждый квартал для родителей проводятся открытые занятия, в которых взрослые могут принять как пассивное (в качестве зрителей), так и активное (в качестве участника) участие.

Период	Мероприятия
Сентябрь, май	Выступления на родительских собраниях: «Роль ритмической пластики в гармоническом развитии ребенка», «Итоги года. Выполнение поставленных задач»
Ноябрь, февраль, апрель	Консультации: «Танцуем вместе с детьми», «Развитие образно-игровых движений в различных формах деятельности ребенка», «Рекомендации по оздоровлению организма ребенка»
Февраль, май	Открытые занятия
В течение года	Индивидуальные консультации, беседы

Список литературы.

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб, пособ. для студ-тов вузов физ.культ. /Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова.- М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 304с.
2. *Богаткова, Л.* Танцы для детей /Л. Богаткова. - М.: Детгиз, 1959.- 380с.
3. *Брыкин, А.Т.* Гимнастика /А.Т. Брыкин. - М.: ФиС, 1971. -С. 136-138, 147-153.
4. *Буренина А.И.* «Ритмическая мозаика» программа по ритмической пластике для детей, СПб, 1998г.
5. *Водопьянова, Н.Е.* О влиянии ритмической гимнастики на психическое состояние /Л.И.Житинская, Т.Н. Манина, Л.В. Третьякова //Сборник статей Межвуз. конф.: Вопросы физического воспитания студентов, 1987. - №20. - С.109-114.
6. *Иванова, О.А.* Занимайтесь ритмической гимнастикой / О.А. Иванова, И.Н. Шарабарова. - М.: Советский спорт, -1988. -65 с.
7. *Казакевич, Н.В.* Ритмическая гимнастика: метод, пособ./ Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева - СПб.: Познание, 2001.-104 с.
8. *Колесникова, С.В.* Детская аэробика: Методика, базовые комплексы /С.В. Колесникова.- Ростов н/Д.: Феникс, 2005. -157с.: ил. (Школа развития).
9. *Крючек, Е.С.* Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: уч.-метод, пособ. /Е.С. Крючек- М.: Терра-Спорт, Олимпия пресс, 2001.-64с., ил. (Библиотечка тренера)
10. *Крючек, Е.С.* Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: учеб, пособ. / Е.С. Крючек, Л.Т. Кудашова, А. А. Сомкин, О.М. Малышева.- СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1994. - 76 с.
11. *Лисицкая, Т.С.* Ритм + пластика/Т.С. Лисицкая. - М.: ФиС, 1987.- 160с.
12. *Матов, В.В.* Ритмическая гимнастика/ В.В. Матов, О.А. Иванова, А.А. Ланцберг. - М.: ФиС, 1985. - 64 с.
13. *Назаренко, Л.Д.* Оздоровительные основы физических упражнений /Л.Д. Назаренко.- М.: Владос-Пресс, 2002.- 240 с.
14. *Назарова А.Г* Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Типография ОФТ г. С- Петербург, 2005
15. *Овчинникова, Т.С.* Двигательный игротренинг для дошкольников /Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук.- СПб.: Речь, 2002.-476 с.
16. *Сайкина, Е.И.* Фичкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников: учеб.-метод. пособ. для пед-гов дошк. и шк. учр. /Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева - СПб.: Детство-11пресс, 2004 - 128с.
17. *Страковская, В.Л.* 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет/В .Л. Страковская. - М.: Новая школа, 1994.
18. Теория и методика физической культуры дошкольника: учеб, пособ. для студ-тов фак-тов физ. культ, /под ред. С.О. Филипповой. Г.Н. Пономарёва.- СПб.: ВВМ, 2004.-514с.
19. Фитбол в нашей жизни// Смена. 1999,- 10.11.



В настоящем докум
Прошито, пронумер
И скрепено печати
заведующий д/с №6
И.И.Васильева