



И.М. Литвишко

Лапатушки



Управление образования Киселевского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества»

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического совета
МБУ ДО ЦДТ
Протокол № 1
от «30» августа 2017 года

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБУ ДО ЦДТ
_____ О.С. Цепова
Приказ № _____
от «31» августа 2017 года

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Лапатушки»

Направленность – физкультурно-спортивная
Возраст учащихся – 3-4 года
Срок реализации – 1 год

Составитель:
Литвишко Ирина Максимовна,
педагог дополнительного образования,

Рекомендовано:

методическим советом МБУ ДО ЦДТ (Протокол № 1 от 28.08.2017 г.)

Составитель:

Литвишко Ирина Максимовна, педагог дополнительного образования, МБУ ДО ЦДТ, litvishko1973@mail.ru.

Литвишко И.М.

Лапатушки [Текст]: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа / И.М. Литвишко. – Киселёвск: МБУ ДО ЦДТ, 2017. – 14 с.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лапатушки» физкультурно-спортивной направленности ориентирована на оздоровление детей младшего дошкольного возраста средствами занятий фитнесом.

Программа адресована педагогам дополнительного образования. Может быть реализована специалистами по физической культуре, работающими с детьми дошкольного возраста.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лапатушки» физкультурно-спортивной **направленности** ориентирована на оздоровление детей средствами занятий фитнесом. Программа разработана в соответствии с возрастными и психофизиологическими особенностями детей младшего дошкольного возраста.

Актуальность программы. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Не секрет, что современные дети в большинстве своём испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Предпосылки для полноценного физического развития детей формируются в дошкольном возрасте. Установлено, что формирование основ культуры здоровья детей (и мальчиков, и девочек) следует начинать с двухлетнего возраста. В этом возрасте у детей формируются начальные представления о здоровом образе жизни.

Укрепление здоровья детей зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности ребёнка. Посредством данной программы учащиеся получают возможность восполнить дефицит двигательной активности.

Практическая значимость программы. Посредством данной программы дошкольники получают возможность восполнить дефицит двигательной активности. Занятия по программе помогают восполнить недостаток движения, дети становятся активнее, улучшается согласованность (координация) движений, создается бодрое, радостное настроение. У детей воспитываются внимание и наблюдательность, умение сохранять правильную осанку, а, следовательно, быть более здоровым.

Соединение физических упражнений с проговариванием движений способствует развитию речи, чувства ритма, координации движений.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что предлагаемые в программе оздоровительно–развивающие тренировки способствуют укреплению здоровья, снижению гиподинамии.

Новизна программы заключается во введении раздела «Лого-аэробика» с целью развития речи учащихся.

Социальная значимость программы. Содержание занятий данной программы направлены на воспитание гармонично развитой здоровой личности, способствуют развитию дисциплинированности и трудолюбия, позволяют формировать коммуникативные качества.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья дошкольников посредством оптимизация двигательной деятельности в процессе занятий фитнесом.

Задачи:

образовательные:

- приобщать к здоровому образу жизни;
- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- обучить выполнению основных движений и упражнений с помощью игр;
- формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;
- осуществлять выработку четких координированных движений во взаимосвязи с речью;

развивающие:

- совершенствовать развитие двигательных способностей, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, координационных способностей;
- осуществлять профилактику плоскостопия и нарушения осанки.

воспитательные:

- формировать положительную мотивацию к занятиям;
- воспитывать нравственные качества, терпимость, доброжелательность по отношению к окружающим;
- воспитывать чувство уверенности в своих силах, самостоятельность.

Содержание данной программы основано на следующих **принципах**:

– *принцип психологической комфортности.* Создается образовательная среда, обеспечивающая снятие всех стрессообразующих факторов образовательного процесса;

– *принцип от простого к сложному.* Он подразумевает постепенное повышение требований, предъявляемых к детскому организму. Это касается как конкретных образовательных, так и воспитательных задач;

– *принцип доступности.* Доступность определяется соответствием физических упражнений, подвижных игр, упражнений спортивного вида уровню психомоторного развития ребенка, состоянию его здоровья, предшествующему двигательному опыту, физической подготовленности и состоянию двигательного аппарата;

– *принцип сочетание общего и специального воздействия* особенно важен в детском возрасте, так как общеразвивающие физические упражнения, подбираемые в соответствии с возрастными способностями ребенка и регламентированным режимом двигательной активности, дают возможность поддержать оптимальный уровень физиологических систем;

– *принцип чередования или рассеянной мышечной нагрузки,* важен для предупреждения утомления у детей и снижения эффекта физических упражнений;

– *принцип сознательности и активности.* Для усиления действия используемых средств и решения воспитательных задач необходимо сознательное, активное участие ребенка в занятиях.

По общепедагогическим принципам дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука движения» является модифицированной. При разработке программы использовались теоретические и практические материалы Т.С. Лисицкой «Методика организации и проведения занятий фитнеса» (г. Москва, 2009 г.).

Отличительная особенность программы. В содержание занятий включены различные группы упражнений как традиционные, так и специальные игровые упражнения, логоритмические упражнения, направленные на осознание дошкольниками ритмического строя речи, на правильное звукопроизношение. Оптимальное сочетание этих групп упражнений в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

Занятия фитнесом имеют профилактическое значение. Благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям у детей повышаются адаптивные возможности организма.

Содержание разделов программы базируется на элементах из различных видов аэробики, оздоровительных технологий, что в комплексе позволяет развивать у учащихся основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, ловкость, гибкость).

Характерной чертой содержания программы является её вариативность. Педагог имеет возможность вносить необходимые коррективы в учебно-педагогический процесс в зависимости от индивидуальных возможностей учащихся и особенностей группы.

В соответствии с индивидуальными, возрастными особенностями учащихся реализация программы подразумевает **ознакомительный уровень освоения** её содержания.

Возраст детей, участвующих в реализации программы. Программа адресована учащимся 3-4 лет (младший дошкольный возраст).

Четвертый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Весоростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

3-х летний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действие с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движения образцу. Дети испытывают свои силы в более

сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерить свои силы со своими возможностями. Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т. д.

Начинается развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку педагога.

Срок реализации программы, режим занятий. Программа рассчитана на 1 год обучения. Количество часов по программе составляет 36 часов. Занятия проходят 1 раза в неделю по 1 академическому часу с перерывом 10-15 минут.

Особенности набора учащихся. Программой предусматривается свободная, открытая и гибкая система набора. Группы формируются согласно возрасту детей и физической подготовленности.

Набор учащихся осуществляется в начале учебного года по желанию детей на основании письменного заявления родителей (законных представителей) и при наличии медицинского допуска.

Количественный состав группы 10 - 12 человек. Такая группа является оптимальной для организации игровой деятельности учащихся и создания творческой атмосферы.

Методы, приёмы и формы реализации программы. Основной формой реализации программы является учебное занятие. Кроме этого используются и другие формы, в том числе нетрадиционные, такие как беседа с игровыми элементами, занятие-сказка, сюжетно ролевая игра, игра-имитация, соревнование, занятие-конкурс, смотр знаний и др.

Система занятий построена таким образом, чтобы активные движения чередовались с ходьбой или с движениями, восстанавливающими дыхание. В связи с этим, *методика обучения* опирается на заинтересованность учащихся содержанием программы и предполагает обучение через игровую деятельность при условии создания психологически комфортной доброжелательной атмосферы на занятии. Занятия по программе состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий детским фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах аэробики. Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям, подвижным играм, составление комплексов упражнений. С целью повышения интереса учащихся к занятиям на занятиях используются музыкальное сопровождение, рифмованные фразы, подвижные игры.

При организации и планировании занятий, а также при непосредственном разучивании упражнений в фитнесе необходимо учитывать особенности взаимодействия движений и обеспечить всестороннее развитие ребёнка.

Для достижения поставленных целей используется групповая *форма организации деятельности учащихся* на занятии, которая позволяет им активно взаимодействовать между собой для достижения общей цели.

На занятиях применяются следующие *группы методов*:

- методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности (словесные, наглядные, практические, репродуктивные, исследовательские);

- методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности (стимулирование и мотивации интереса к учению);
- методы контроля и самоконтроля эффективности учебно-познавательной деятельности (педагогическое наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль).

Ведущим методом в работе с детьми дошкольного возраста является игровой метод. Коммуникативная сторона игровой деятельности детей 4-6 лет направлена на выстраивание взаимоотношений с другими людьми, приобретению умений взаимодействовать в паре, малой группе, договариваться. Кроме того. В содержание программы включён раздел «Лого-аэробика». Основой лого-аэробики являются речь, музыка и движение. Игры на основе стихотворного текста с использованием музыкального сопровождения учат координировать движения со словом, что способствует речевому развитию учащихся, их адаптации к условиям внешней и внутренней среды.

В *каникулярный период* режим занятий изменяется, т.к. учащиеся отъезжают в оздоровительные лагеря, за город, посещают детские массовые мероприятия. Творческое объединение является активным участником мероприятий сквозной программы «Каникулы», где используются преимущественно такие формы, как посещение спектаклей, праздники, массовые конкурсно-познавательные программы и др. Программа «Каникулы» способствует сплочению коллектива творческого объединения.

Ожидаемые результаты реализации программы. По окончании обучения учащиеся имеют следующие результаты:

Предметные:

учащиеся знают:

- правила поведения на занятиях;
- лого-аэробные упражнения;
- стихотворения, лежащие в основе упражнений лого-аэробики;
- подвижные игры;

учащиеся умеют:

- выполнять упражнения на координацию;
- работать с предметами;

учащиеся владеют навыками:

- ориентации в пространстве зала.

Метапредметные результаты:

- проявление двигательных способностей: гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, координационных способностей;
- развитие умения ритмически согласовано выполнять простые движения под музыку;
- выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

Личностные результаты:

- проявление нравственных качеств терпения, доброжелательности по отношению к окружающим;
- развитие чувство уверенности в своих силах;
- формирование умения работать в команде.

Отслеживание результатов усвоения программы. Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лапатушки» и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную, промежуточную и итоговую диагностику.

Первичная диагностика проводится в начале учебного года для определения уровня подготовки учащихся. Форма проведения – выполнение физических упражнений в игровой форме.

Тематическая диагностика - это отслеживание уровня освоения программного материала по каждому из основных разделов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Промежуточная диагностика проводится в конце первого полугодия. Форма проведения – выполнение различных видов движений в игровой форме.

Итоговая диагностика проводится в конце учебного года. Форма проведения – выполнение различных видов движений с использованием рифмованных фраз в форме творческого задания.

Формой подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лапатушки» является игровое занятие, в ходе которого дошкольники демонстрируют освоенные виды движений.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля по разделу
		всего	теория	практика	
Введение в программу «Полет на планету здоровья».		1	30	30	Входная диагностика (тестирование)
Раздел № 1. Лого-аэробика.		9	1,30	7,30	Творческое задание
1.1	Движение под стихотворение, скороговорку.	8	1,30	6,30	
1.2	«Весёлая лого-аэробика».	1	-	1	
Раздел № 2. Аэробика.		25	2	23	Творческое задание
2.1	Аэробика «Весёлые кузнечики».	12	1	11	
2.2	Музыкальная аэробика.	12	1	11	
2.3	«Чтоб здоровым быть всегда, аэробике скажем: «Да!».	1	-	1	
Итоговое занятие «Озорные ребята»		1	-	1	Творческое задание
ИТОГО:		36	4	32	

Содержание программы

Введение в программу «Полет на планету здоровья» (1 час).

Теория. Знакомство с детьми. Рассказ о занятиях, спортивном зале. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Входная диагностика.

Практика: Игра «Покажи, что ты умеешь».

Раздел № 1. Лого-аэробика (9 часов).

1.1. Движение под стихотворение, скороговорку (8 ч.).

Теория. Разучивание стихотворений: «Солнышко», «Идем к мишке косолапому», «Сидели два медведя», «Наша Таня».

Практика. Соединение шагов в комбинации с одновременным проговариванием стихотворений, скороговорок (под музыку и без). Подвижные игры: «Гори, гори, ясно», «У медведя во бору», «Идем к Аленке в гости».

1.2. «Весёлая лого-аэробика» (1 ч.).

Практика. Творческое задание «Выполнение комбинации под стихотворение».

Раздел № 2. Аэробика (25 часов).

2.1. Аэробика «Весёлые кузнечики» (12 ч.).

Теория. Понятия «осанка», «дыхание», «ходьба», «прыжок». Правильная осанка – залог здоровья. Виды ходьбы, бега, прыжков. Техника их выполнения. Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Практика. Выполнение комплекса упражнений «Распускается цветок», «Жужжание пчелы», «Петушок и курочка»: обучение различным видам ходьбы, ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба выпадами, медленный бег, гимнастика для позвоночника, суставная гимнастика, упражнения на дыхание, гимнастика для развития ощущений, внимания, релаксация.

Выполнение комплекса упражнений «Зайчата» (подпрыгивать на двух ногах на месте и с продвижением вперед), «Идем по болоту» (перепрыгивать через палки, кубики и другие предметы), «Весёлые лягушки» (прыгать из положения, сидя, толкаясь двумя ногами, приземляясь на носки), «Волшебные яблоки» (упражнения с мячом).

Подвижные игры: «Море волнуется раз, море волнуется два», «Пчёлки», «Пятнашки», «Волк и заяц», «Жучки», «Комарики», «Точный пас».

2.2. Музыкальная аэробика (12 ч.).

Практика. Выполнение комплекса упражнений под музыкальное сопровождение «Где водятся волшебники», «Маленькая страна», «Бременские музыканты», «Чунга-чанга», «Катерок», «Если весело живешь»: спортивная ходьба, ходьба по кругу, ходьба змейкой, суставная гимнастика, прыжки, гимнастика для позвоночника, упражнения на дыхание, релаксация.

Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Мышеловка», «Удав», «Мы весёлые ребята», «Ветерок», «Найди свой дом»».

2.3. «Чтоб здоровым быть всегда, аэробике скажем: «Да!» (1 ч.).

Практика. Творческое задание Итоговое занятие по разделу. Выполнение комплекса упражнений под музыкальное сопровождение.

Итоговое занятие «Озорные ребята» (1 час).

Практика. Итоговая аттестация по содержанию программы в игровой форме.

Глоссарий

Базовые понятия

Аэробика – это комплекс гимнастических упражнений, который состоит из аэробных движений под ритмичную музыку.

Лого-аэробика – при выполнении некоторых физических упражнений, дети декламируют стихотворения, нерифмованные фразы.

Словарь по теории тренировки

Аэробная тренировка – тренировка, при которой энергетические процессы протекают с доступом кислорода.

Комбинация состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону.

Ловкость – физическое качество, характеризующее координацию.

Поперечное движение – перемещение в боковом направлении.

Разминка. Начальная часть тренировочного занятия; служит подготовке организма к напряженным упражнениям.

Растяжка (или стретчинг) – это специальный комплекс упражнений, направленный на растяжение мышечных и связочных волокон.

Силовая выносливость – проявление силы на протяжении длительного времени.

Соединение - последовательное выполнение различных двигательных действий.

Упражнение - повторение однотипных движений, возможно образование серии из этих движений.

Анатомический словарь

Мышцы или мускулы (от лат. musculus — мышца) — часть опорно-двигательного аппарата в совокупности с костями организма, способный к сокращению. Предназначены для выполнения различных действий: движения тела.

Нервы – тяжки нервной ткани, проводящие нервные импульсы.

Связки – плотные соединительнотканые тяжи, которые соединяют кости скелета или отдельные органы.

Словарь по теории музыки

Вступление – часть музыкального произведения, предшествующая основной теме.

Музыкальный «пульс»– сильные доли, ритм.

Припев– повторяющаяся часть песни, исполняемая после куплета.

Ритм– чередование сильных и слабых долей в такте и различное по времени их звучание.

Такт – часть музыкальной фразы, имеющая одну сильную основную долю и размер 2/4, 3/4 или 4/4.

Тема – главный мотив, который является в музыкальном произведении основой для дальнейшего развития.

Темп – скорость чередования сильных долей такта.

Удар (BEAT)– сильная доля такта.

Фраза– отдельная, законченная часть музыкального произведения.

Методическое обеспечение программы

1. Методический материал.

- Карточка базовых шагов в аэробике, степ - аэробике.
- Карточка комбинаций в аэробике, степ-аэробике.
- Сборник стихотворений, скороговорок для лого-аэробики.
- Сборник упражнений по игровому стрейчингу.
- Карточка подвижных игр.
- Карточка дыхательной гимнастики.
- Комплект CD-дисков с записями музыкальных сборников.

Материально-техническое обеспечение учебного процесса.

- Наличие специального зала для занятий.
- Магнитофон.
- Коврики для занятия фитнесом (15 шт.).

Список литературы

для педагога:

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе [Текст]: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
2. Ермакова И.А. Развивающие игры и упражнения [Текст]/И.А. Ермакова. - СПб: КОРОНА-принт, 2006. – 124 с.
3. Зенн Л. В. Всестороннее развитие ребенка, средствами музыки и ритмических движений на уроках ритмики [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.kindergenii.ru> (дата обращения: 21.12.2016).
4. Зимняя И.А. Педагогическая психология [Текст]/ И.А. Зимняя. - Ростов н/Д: Феникс, 2007. - 477 с.
5. Колесникова С.В. Детская аэробика [Текст]: Методика, базовые комплексы. /С.В. Колесникова. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005. - 157 с.
6. Куцакова Л В. Воспитание ребенка дошкольника [Текст] / Л.В. Куцакова, С.И. Мерзлякова. – М.: Владос, 2003. – 179 с.
7. Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе [Текст] /Т.С. Лисицкая. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. - 64 с.
8. Слостёнин В.А. Педагогика [Текст] / В.А. Слостёнин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 576 с.
9. Ушакова Е.Е. Основные положения методики творческих игр на уроках ритмики [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.openclass.ru> (дата обращения: 20.07.2017).
10. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие [Текст]/Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. – 384 с.
11. Харламов И.Ф. Педагогика [Текст]: учеб. пособие / И.Ф.Харламов. - М.: Юристъ, 2007. - 512 с.
12. Шмаков С.А. Каникулы [Текст] / С.А. Шмаков - М.: Новая школа, 1994. - С. 103-110.
13. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой [Текст]: / М.Н. Щетинин – М.: Метафора. – 2003.- 105 с.

для учащихся:

1. Зорина И.В. Фитнес. Стратегия успеха [Текст] / И.В. Зорина. - СПб.: Издательский дом «Нева», 2012. - 160 с.
2. Коротков И.В. Подвижные игры во дворе [Текст] / И.В. Коротков.- М.: Знание, 2013. – 68 с.
3. Левитский В.М., Шиврина И.П., Колоскова С.И. Детский Фитнес [Текст] /В.М. Левитский, И.П. Шиврина, С.И Колоскова - М.: Академия Фитнес, 2016. - 156 с.
4. Народная игра «Золотые ворота» [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://igraemdetmy.ru/Partner/Deti.html> (дата обращения: 24.07.2017).
5. Подвижные игры [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://www.youtube.com/playlist?list> (дата обращения: 21.07.2017).