

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД № 290»

г.Ижевск, ул.Холмогорова, 39, тел/факс 72-29-56

ПРИНЯТО

Протоколом Педагогического Совета

МАДОУ «Детский сад №290»

от 29. 08. 2024 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом Заведующего

МАДОУ «Детский сад №290»

от 30.08.2024 г. № 112

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности по формированию у детей 5-6 лет музыкального слуха, ритма, творческих способностей
«Zumba kids»

Возраст обучающихся: с 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Горшунова Н.В

Педагог дополнительного образования

Ижевск 2024 г

Пояснительная записка

НАПРАВЛЕННОСТЬ: физкультурно-спортивная

АКТУАЛЬНОСТЬ: Занятия Зумбой отлично подходят для детей, ведь они сочетают в себе простые фитнес - упражнения в игровой форме, доступные танцевальные элементы самых разных направлений аэробики под зажигательные ритмы.

Занятия Зумбой обеспечивают эффективную тренировку всего тела, развивают пластику, координацию и чувство ритма, помогают формированию хорошей осанки, благотворно влияют на дыхательную систему, заряжают энергией. Кроме того, дети весело и ненавязчиво учатся дисциплине и организованности, приучаются работе в команде.

Зумба доступна для детей с любым уровнем физической подготовки, не предъявляет жестких требований к выполнению движений, что способствует полному раскрепощению и получению удовольствия от занятий. Тренировки по этой системе являются отличной психологической разрядкой.

Успех Зумбы во многом обеспечен тем, что они доступны каждому, отлично вписываются в концепцию здорового образа жизни и дарят массу положительных эмоций.

Именно благодаря этому танцевальная фитнес-аэробика интенсивно развивается и приобретает всё большую популярность у людей разных возрастных категорий и разного уровня физической подготовленности.

ZUMBA KIDS (Зумба кидс) - это оригинальная, модная, современная фитнес-программа, разработанная специально для тренировки детей в возрасте от 5-6 лет

В ней прекрасно сочетаются элементы из сальсы, хип-хопа, реггетона и кумбии. При этом, легкие комбинации быстро разучиваются и легко запоминаются детьми.

Новизна, отличительная особенность настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников.

Универсальность этого танцевального направления в том, что она подходит для всех детей мальчиков/девочек, активных/неактивных, здоровых и не очень.

Многим родителям нравится детская Зумба, ведь она развивает танцевальные навыки, улучшает координацию и, в целом, очень благотворно воздействует на малышей. Детям тоже нравятся такие занятия, они поднимают настроение, придают уверенность в себе и дают возможность весело провести время. Спортивный танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей.

Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют

его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях спортивной хореографией дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Спортивная хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству. Необходимо продолжать развивать у дошкольников творческие способности, заложенные природой. Музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Адресат программы. Программа предназначена для детей в возрасте 5-6 лет.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год.

Форма обучения - очная

Особенности организации образовательного процесса. Оптимальное количество детей в группе на занятии – 15-20 человек, что позволяет эффективно организовать деятельность детей и создать творческую атмосферу на каждом занятии

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Привитие здорового образа жизни, превращение фитнеса в естественную часть жизни детей.

Развитие физических качеств и укрепление здоровья с помощью танца (выразить себя через движение и игры).

Интерес дошкольников к спортивной хореографии, искусству.

ЗАДАЧИ:
Образовательные:

- Обучить детей танцевальным движениям.
 - Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
 - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
 - Формировать умение ориентироваться в пространстве.
 - Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.
- Воспитательные:**

- Развить у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
 - Формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.
 - Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.
 - Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве
- Развивающие:
- Развивать творческие способности детей.
 - Развить музыкальный слух и чувство ритма.
 - Развить воображение, фантазию
- Оздоровительная:
- укрепление здоровья детей.

Программа рассчитана для детей старшей группы (5-6лет). Занятия проводятся два раза в неделю. Длительность класса обучения 25 минут.

Учебный материал включает в себя:

Музыкально-ритмические занятия. Занятия в объединении направлены на общее развитие дошкольников, на приобретение устойчивого интереса к занятиям спортивной хореографией в дальнейшем, но не может дать детям профессиональной подготовки. Поэтому учебный материал включают в себя лишь элементы спортивных танцев, объединенных в отдельные танцевально- тренировочные комплексы, игры и танцевальные композиции. Все разделы

программы объединяет игровой метод проведения занятий. Работа ведется определенными периодами - циклами. В течение месяца педагог разучивает с детьми материал одного из разделов. Первая неделя цикла отводится освоению новых знаний. Вторая - повторению пройденного материала с некоторыми усложнениями, дополнениями. Третья, четвертая - окончательному закреплению пройденного материала. Такой метод позволяет детям более последовательно и осмысленно вживаться в изучаемый материал.

Кроме основных разделов занятия включают в себя упражнения на развитие ориентирования в пространстве, ритмическую разминку на развитие групп мышц и подвижность суставов, вспомогательные и координирующие упражнения, упражнения с предметами, музыкально - подвижные игры, упражнения на импровизацию.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

МЕСЯЦ	ТЕМА ЗАНЯТИЙ	Кол-во часов
СЕНТЯБРЬ	Основные базовые движения Ритма Merenge Изучение танца – S-Cool (стиль PoP)	8
ОКТЯБРЬ	Изучение танца – JaLa Ke Jaia (стиль Punta) Изучение танца – Maue! (стиль Soca)	8
НОЯБРЬ	Основные базовые движения Ритма SALSA Изучение танца – Do it Like This (стиль Dance Pop)	8
ДЕКАБРЬ	Изучение танца – 1-2-3 Shake (стиль Hip-Hop)	8
ЯНВАРЬ	Изучение танца – Zumbazoka (Techno Soca)	8
ФЕВРАЛЬ	Основные базовые движения Ритма Cumbia Изучение танца – La Cachumbaiera (Cumbia)	8
МАРТ	Изучение танца – Quiero (Rock&Roll) Изучение танца – Spread Love (стиль Hip-Hop)	8
АПРЕЛЬ	Основные базовые движения Ритма Reggeton Изучение танца – Lento (стиль Latin Dance)	8
МАЙ	Изучение танца – Cha Cha Clide (стиль Hip-Hop)	8
ИЮНЬ	Изучение танца -	8
ИЮЛЬ	Изучение танца – OSO (стиль Flamenco Fusion)	8
АВГУСТ	Изучение танца – Limbo Rock (стиль Reggae)	8

ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу первого года обучения, дети должны знать правила правильной постановки корпуса, основные положения рук, позиции ног. Должны уметь пройти правильно в такт музыки, сохраняя красивую осанку, иметь навык легкого шага с носка на пятку, чувствовать характер музыки и передавать его танцевальными движениями, правильно исполнять программные танцы. На втором году обучения дети должны закрепить знания и навыки, полученные в первый год обучения и перейти к изучению более сложных элементов. Дети должны уметь исполнять движения в характере музыки, сохраняя осанку, выворотность ног, уметь правильно открыть и закрыть руку на талию, правильно исполнять этюды и танцевальные композиции. Участники кружка за два года обучения должны приобрести не только танцевальные знания и навыки, но и научиться трудиться в коллективе, добиваясь высоких результатов. Качество приобретенных знаний проверяется в течение года, для этой цели проводится два раза в год мониторинг достижения ребенком планируемых результатов освоения программы. Кроме этого результат отслеживается в участии в мероприятиях детского сада, в концертах, фестивалях, конкурсах.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации программы должны способствовать различные виды групповой и индивидуальной работы: практические занятия, творческие отчеты, участие в конкурсах, фестивалях, посещение концертов других коллективов и т.д.

Кроме того, необходимы следующие средства обучения:

- Светлый и просторный зал.
- Музыкальная аппаратура.
- Тренировочная одежда и обувь.
- Реквизит для танцев.

Методика
программы:

С первых минут занятий очень важно заинтересовать детей, вызвать у них желание заниматься. Для этого следует тщательно продумать методические приемы, которые помогут решить поставленные задачи. Прежде, чем заставить ребенка танцевать, нужно научить его красиво и осознанно двигаться под музыку, научить связывать музыку с движением. Для этого в занятия нужно включать простые, интересные упражнения, не вызывающие особых затруднений для их восприятия и исполнения. Движения показывает инструктор-педагог. Обучение движению начинается с его названия, показа, объяснения техники. Это необходимо для создания зрительного образа и последующего осмысления движений. Все новые движения необходимо изучать в «чистом» виде. Если движение трудное и достичь его правильного исполнения сразу нельзя, то изучают сначала элементы, подготовительные упражнения. Систематическое повторение одного упражнения значительное число раз позволит добиться лучшей техники исполнения. Но нужно помнить, что нельзя долго задерживать внимание детей на одном упражнении, занятие не должно быть моторным. Нужно разнообразить задания, что бы они всегда оставались занимательными для воспитанников. Для обучения танцам, детей дошкольного возраста необходимо использовать игру. «Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, фантазии, творчества», - писал Сухомлинский. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха, а о необходимости пронизать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Игра должна быть средством достижения намеченной педагогической цели, требовать для своего осуществления волевых усилий, упорного труда. Тогда игра будет способом обучения воспитанника умению трудиться, и при этом даже рутинная, скучная для детей работа покажется интересной.

Кроме танцевальных элементов на занятиях кружка дети знакомятся с различными упражнениями связанные с отчетом ритма, что дает ребенку возможность безошибочно начать движение на указанную долю музыкального такта и развивает чувство музыкального ритма. Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица. И поэтому для развития у детей выразительности, артистичности,

фантазии следует включать в занятия музыкальные этюды и игры. Целесообразно включать в занятие импровизацию. В качестве музыкального оформления лучше выбирать доступные для восприятия детей произведения. Они должны быть разнообразными и качественными. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер.

На протяжении всех занятий, особенно на их начальном этапах, очень важно следить за формированием правильной осанки детей. С этой целью, рекомендуются задания на укрепление мышц спины. Успешное решение поставленных задач на занятиях в объединении возможно только при использовании педагогических принципов:

1. принцип доступности и индивидуальности (учет возрастных особенностей, возможностей ребенка, индивидуальный подход к каждому участнику кружка.)
2. принцип постепенного повышения требований (выполнение ребенком все более трудных, новых заданий, постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузок.)
3. принцип систематичности (непрерывность, регулярность занятий.)
4. игровой принцип (занятие строится на игре и позитивном общении с детьми.)
5. принцип сознательности, активности (сознательное, заинтересованное отношение ребенка к своим действиям.) принцип повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков.)
6. принцип наглядности (практический показ движений.)

КРИТЕРИИ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Усвоение программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги)

2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;

3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

Высокий. Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

Средний. Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

Низкий. Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

Результаты фиксации освоения программы

В конце учебного года составляется аналитическая справка по итогам педагогической диагностики.

Также в конце учебного года проводится итоговое открытое занятие для родителей

Календарный учебный график 2024-2025 учебный год.

	Сентябрь					Октябрь						Ноябрь					Декабрь					
Пн		2	9	16	23	30/	7	14	21	28			4	11	18	25		2	9	16	23	30
Вт		3	10	17	24	1	8	15	22	29			5	12	19	26		3	10	17	24	31
Ср		4	11	18	25	2	9	16	23	30			6	13	20	27		4	11	18	25	
Чт		5	12	19	26	3	10	17	24	31			7	14	21	28		5	12	19	26	
Пт		6	13	20	27	4	11	18	25			1	8	15	22	29		6	13	20	27	
Сб		7	14	21	28	5	12	19	26			2	9	16	23	30		7	14	21	28	
Вс	1	8	15	22	29	6	13	20	27			3	10	17	24		1	8	15	22	29	

	Январь					Февраль					Март					Апрель					Май						
Пн		6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26	
Вт		7	14	21	28		4	11	18	25		4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27	
Ср	1	8	15	22	29		5	12	19	26		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28	
Чт	2	9	16	23	30		6	13	20	27		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29	
Пт	3	10	17	24	31		7	14	21	28		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30	
Сб	4	11	18	25		1	8	15	22		1	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31	
Вс	5	12	19	26		2	9	16	23		2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25		

	Июнь						Июль					Август				
Пн		2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25
Вт		3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26
		4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27
Чт		5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28
Пт		6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29
Сб		7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30
Вс	1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24	31

	- Выходные дни
15	- Занятия
	- Праздничные дни
	- Каникулы

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Особенности организации образовательного процесса – образовательный процесс проводится в очной форме.

Методы обучения - словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, игровой, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации учебного занятия - беседа, игра, наблюдение, интегрированная, комплексная.

Педагогические технологии - технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.)

Алгоритм учебного занятия – структура занятия предполагает знакомство с новым материалом, практическое занятие индивидуальное и коллективное.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Брахмачари Д. Йога-сукшма-вьяяма. Перевод с англ.- К.: «София», 2000. -176с.
2. Бенсон Г. Чудо релаксации Перевод с англ.- м.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. -140с.
3. Зубков В.А. Йога для всех и для каждого. Абсолютно доступный опыт само врачевания индийских йогов. М.: Саттва,1993. -416 с.
4. Кеннет К. Коэн и Джоан Хайм. Руководство по йоге для детей (иллюстрации) Copyright © 2001-2007
5. Крючек «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий». Олимпия PREES, М. 2001г.
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В., «Аэробика. Теория и методика» в 2 томах
7. М.: Федерация аэробики России. 2002 г.-232 стр.
8. Платохина Л.И. Хатха-йога для детей: кн. Для учащихся и родителей. - М.: Просвещение, 1993. -160с.
9. Попова М.Н. Педагогика на уроках физической культуры // Физическая культура в школе. - 2010.-№ 3. - С. 5-9..
10. Ростова В.А., Ступкина М.О. «Оздоровительная аэробика» СПб «Высшая административная школа», 2003г.
11. Сайкина Е.Г. Социокультурные предпосылки развития детского фитнеса в системе физкультурного образования детей и подростков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2007. - № 2. - С. 2-6. .
12. Тартаковский М.С. Нетрадиционная физкультура. - М.: Просвещение, 1986.
13. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова - М: Эксмо, 2003. - 160 с.
14. Тетерников Л.И. Рациональная йога. - М.: Знание, 1992. - С.94-99
15. Чопра Д. Идеальное здоровье. - М.: Дерево жизни, 1992. - С.371-384
16. Шивананда С. Йога и здоровье / Перевод с англ.- М.: ООО Издательство «София», 2007. -368с.