

## Аннотация

### к дополнительной общеобразовательной программе дошкольного образования «Гимнастика для малышей»

#### **Актуальность и практическая значимость.**

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.

В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных — это танцевально-ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность — в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими и упражнениями танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных. Возможности применения упражнений танцевально-ритмической гимнастики довольно широки и под умелым руководством педагога могут быть использованы в дошкольных учреждениях. В этой связи актуальной становится проблема разработки программы по физическому воспитанию для дошкольных учреждений с использованием нетрадиционных эффективных разнообразных форм, средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

**Оздоровительно-развивающая программа « Гимнастика для малышей»** по танцевально-игровой гимнастике направлена на всестороннее, гармоничное и физическое развитие детей младшего дошкольного возраста .

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении (Программа воспитания и обучения в детском саду. М., Просвещение, 1985, 1987). Программа « Гимнастика для малышей» частично основывается на программу танцевально- игровой гимнастики для детей «Са-Фи-Дансе». Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. В программе, представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика. Также в программу включены элементы работы с предметами, обручи, мячи разного диаметра, кубики и др, и элементы « Мягкой школы» Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и

играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

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

## **2 Цель и задачи программы**

**Основной целью программы «Гимнастика для малышей»** является содействие всестороннему 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, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

В то же время немаловажным является вооружение специалистов дошкольных учреждений нестандартной оздоровительно-развивающей программой по физическому воспитанию ребенка и подготовке его к обучению в общеобразовательной школе.

### **Задачи для детей младшего (раннего) возраста.**

#### **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, сердечно-сосудистой 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;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Отличительные особенности программы:

Характеристики разделов программы «Гимнастика для малышей»

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 **«Игрогимнастика»** служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Раздел **Игротанцы** направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.

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. 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 **«Пальчиковая гимнастика»** в программе служит основой для развития ручной мелкости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают

Раздел **«Игровой самомассаж»** является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

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 **«Мягкая школа»** использование мягких модулей на занятиях, способствует развитию многих физических качеств ребенка, а также совершенствует многие умения и навыки.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа.

Программа предусматривает проведение занятий с детьми младшего ( раннего) дошкольного возраста и учитывает особенности детей дошкольного возраста

Психолого- педагогические характеристики детей:

- могут спокойно, не мешая другому ребенку играть рядом, объединяться в игре с общей игрушкой, участвовать в несложной совместной практической деятельности.
- проявляют стремление к положительным поступкам, но взаимоотношения зависят от ситуации и пока еще требуют постоянного внимания педагога
- активно участвуют в разнообразных видах деятельности:
  - в играх, двигательных упражнениях, действиях по обследованию свойств и качеств предметов и их использованию.
  - в речевом общении; принимают цель в играх, в двигательной деятельности по показу и побуждению взрослых доводят начатую работу до определенного результата
  - понимают, что вещи, предметы сделаны людьми и требуют бережного обращения с ними.
- проявляют эмоциональную отзывчивость, подражая примеру взрослых, стараются утешить обиженного, обрадовать, помочь.
- начинают в мимике и жестах различать эмоциональные состояния людей, веселую и грустную музыку, веселое и грустное настроение сверстников, взрослых, эмоционально откликается на содержание прочитанного, сопереживают героям.
- охотно включаются в совместную деятельность со взрослым, отвечают на его вопросы и подражают его действиям, комментируют действия взрослого в процессе совместных действий; проявляют интерес к сверстникам, к взаимодействию в игре.
- владеют игровыми действиями с игрушками и предметами-заместителями, приобрели первичные умения ролевого поведения; способны предложить собственный замысел и воплотить его в игре, постройке, рисунке;
- значительно увеличился запас слов, совершенствуется грамматический строй речи, пользуются не только простыми, но и сложными предложениями;
- проявляют интерес к миру, потребность в познавательном общении со взрослыми, задают вопросы о людях, их действиях, о животных, предметах ближайшего окружения
- проявляют стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов, использованию сенсорных эталонов (круг, квадрат, треугольник), к простейшему экспериментированию с предметами и материалами; в совместной с педагогом познавательной деятельности переживают чувство удивления, радости познания мира;
- знают свое имя, возраст; осознают свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены («Я умею...»); узнают детский сад, группу, своих воспитателей, няню, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре
- знают членов своей семьи и ближайших родственников; называют хорошо знакомых животных и растения ближайшего окружения их действия, яркие признаки внешнего вида;
- способны не только объединять предметы по внешнему сходству (форма, цвет, величина), но и усваивать общепринятые представления о группах предметов (одежда, посуда, игрушки);
- освоили некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»), могут увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения
- испытывают удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; внимательно вслушиваются в речь и указания взрослого, принимают образец; следуя вопросам взрослого, рассматривают предметы, игрушки, иллюстрации, слушают комментарии и пояснения взрослого;
- проявляют положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям;

- при выполнении упражнений демонстрируют достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений
- реагируют на сигналы, переключаются с одного движения на другое; стараются действовать в общем для всех темпе;
- проявляют инициативность, с удовольствием участвуют в подвижных играх, соблюдают правила, стремятся к выполнению ведущих ролей в игре.

## 5. Режим занятий

Общее количество занятий в год	Продолжительность мероприятий (занятий)	Периодичность мероприятий (занятий)
32	Группа для детей младшего (ясельного) возраста возраста – до 15 минут	1 раз в неделю (октябрь – май)

Мероприятия (занятия) по Программе проводятся во вторую половину дня (после дневного сна).

### **Срок реализации дополнительной образовательной программы.**

Программа рассчитана на 1 год по 36 часов в год.

Группы формируются в зависимости от количества детей дошкольного возраста. Количество детей в группе – до 15; количество групп – до 6. Набор детей в группы – свободный (без участия в специальных конкурсах). Группы комплектуются по возрастному принципу. Учитывается разный уровень развития умений и коммуникационных навыков у детей.

Программа реализуется на русском языке в очной форме