

ЦИФРОВОЙ РЕЕСТР
ЛУЧШИХ ПРАКТИК
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ



СВЕДЕНИЯ О ДООП
**ЛЕЧЕБНО –
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ
«ФИТНЕС – ДАНС»
ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ**

**Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение «Центр развития
ребёнка - детский сад №3»**

Воронежская область

2021 г.

Сведения о дополнительной программе по физическому воспитанию в ДОО - «Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс» для детей 5-7л
Актуальность.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных задач нашего времени. В этой связи становится важен поиск эффективных путей укрепления здоровья детей, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличение двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития ребёнка. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебно-профилактической направленностью. В связи с этим и была разработана **программа дополнительного образования по физическому воспитанию в ДОО «Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс» (ЛПТ)** - это комплексы оздоровительного танца, включающие упражнения коррекционной гимнастики, лечебной физкультуры (ЛФК), направленные на укрепление функций опорно-двигательного аппарата (ОДА), содействующие оздоровлению различных систем и функций организма ребёнка. Все комплексы танцевальных упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

Цель программы:

Укрепление здоровья детей, профилактика и коррекция наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста, развитие творческих способностей и индивидуальности ребёнка.

Задачи программы:

- оптимизация роста, развития и укрепление ОДА (опорно-двигательного аппарата) у детей (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма, а также коррекция зрения;
- совершенствование психомоторных способностей ребёнка: развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скорости, силы, координации и мелкой моторики;
- содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой, эмоционального выражения, творчества в движении;
- создание условий для положительного психоэмоционального состояния ребёнка.

Реализация задач сводится к общей и специальной подготовке индивидуального образа ребёнка, как прекрасное дополнение к основной программе, в целях повышения уровня здоровья детей, как множество видов физической активности и здорового образа жизни.

Основными средствами являются физические упражнения **общеразвивающей и специальной** направленности, выполняемые без предметов, с предметами, на

гимнастических снарядах (степперы, фитболы и т. д.) и под музыкальное сопровождение.

Основной формой организации является занятие.

Методы организации занятий: фронтальный, групповой, круговой, индивидуальный, целостный и расчленённый.

Группы детей средней наполняемости (10-15ч.), их можно комплектовать в соответствии с диагнозом заболевания, уровнем физического развития и состояния здоровья.

Основные блоки программы:

1. Упражнения и танцы общеразвивающего воздействия: строевые упр., ОРУ, комплексы упр. ЛПТ, суставная и партерная гимнастика, ритмические танцы, элементы хореографии в ЛПТ, упр. для расслабления мышц.

2. Упражнения и танцы специального воздействия: упр. для укрепления ОДА, ЛПТ для укрепления осанки, ортопедическая гимнастика, упр. и ЛПТ для профилактики плоскостопия, дыхательная гимнастика (Стрельникова А.Н., Бутейко К.П.), фитбол - гимнастика и фитбол – аэробика, степ-аэробика, стретчинг, фитнес – тренировки.

Дополнительные здоровьесберегающие методики:

Стретчинг - растягивание, методика стретчинга - это специально разработанная система упражнений, направленная на совершенствование гибкости и подвижности в суставах, тренировку мышечно-связочного аппарата. Хорошая гибкость улучшает осанку, координацию движений и служит профилактикой травматизма.

Фитболы - большие упругие мячи, обладают комплексом полезных воздействий на организм человека. Вибрация на мяче активизирует регенеративные процессы в организме при оптимальной и систематической нагрузке создается сильный мышечный корсет, хорошая релаксация мышц, коррекция деформаций позвоночника.

Степ-аэробика - это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ платформе, которая развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

Партерная гимнастика - это система физических упражнений, отличающихся от обычных упр. тем, что выполняются на полу, в различных упорах: сидя, лёжа или на боку, с максимальной амплитудой.

Планируемый результат освоения программы

- Укрепление здоровья детей и снижение уровня заболеваемости;
- изменение отношения детей и родителей к сохранению и укреплению своего здоровья, к поддержанию здорового образа жизни в семье;
- повышение интереса к занятиям физической культурой и лечебно-профилактическим танцем «Фитнес – Данс»;
- благотворное влияние музыки на психосоматическую сферу ребёнка;
- воспитание умения эмоционального выражения, творчества в движении.

Особенности реализации программы

При формировании групп ЛПТ необходимо учитывать: возраст занимающихся, принадлежность к медицинской группе (основная, подготовительная, специальная); диагноз заболевания (если таковой имеется); психофизиологические особенности ребенка. Все занимающиеся должны получить разрешение врача. Преподавателю, ведущему занятия по ЛПТ, необходимо изучить медицинскую карту каждого ребенка и вести педагогический контроль уровня его физического развития и состоянием здоровья. Группы занимающихся желательно формировать средней наполняемости от 10 до 15 человек. Занятия проводятся в спортивном зале или специально приспособленном помещении, отвечающем всем гигиеническим требованиям (размеры зала, площадки, освещение, проветривание, покрытие пола, оборудование, инвентарь). Преподаватель ведет журнал посещаемости занятий, где отмечается весь объем учебного материала, педагогический и врачебный контроль и достижения самих занимающихся. Для решения коррекционно-профилактических задач ЛПТ применяется планирование (перспективный план) как общее, так и поурочное. Методика обучения лечебно-профилактическому танцу заключается в совершенстве овладения огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, составляющих лечебно-профилактический танец, это возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Направляющая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании «школы движений», гимнастического стиля, показа выполнения педагогом упражнений с хорошей осанкой, амплитудой и техникой движений, сознательного отношения к обучению, не снижая значения коррекционно-профилактических задач. Это повышает интерес к занятиям любой сложности, стимулирует к активному и творческому труду, эффективной адаптации организма детей и подростков.

Курс Программы «Лечебно – профилактический танец «Фитнес – Данс» рассчитан на 2 года. **Занятия** проводятся – 2-3 раза в неделю, во второй половине дня, академический час составляет - 30 мин., общий объём занятий – 360 часов в год. Число участников – 50 детей, одна группа детей 5-6л – 16 чел. (первый год обучения) и две группы детей 6-7л - 17 чел. (второй год обучения).