Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Детский пульмонологический санаторий «Салют» » Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

|  |  |
| --- | --- |
| **Рассмотрено на заседании**  **педагогического совета**  СПб ГБУЗ «Санаторий «Салют»  Протокол № 5 от «29» июля 2019 г. | **«УТВЕРЖДЕНО»**  Врио главного врача  СПб ГБУЗ «Санаторий «Салют»  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_ от «29» июля 2019 г.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Румянцева О.М. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ЗУМБА»**

Срок реализации программы – 21 день

**Разработчик программы:** Люлюкова Елена Алексеевна педагог дополнительного образования

**пос . ВЫРИЦА**

**2019 г**

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Зумба»разработана на основе:

* Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993);
* Конвенция ООН о правах ребенка (принята 20 ноября 1989 г., вступление в силу: 2 сентября 1990 г.);
* Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (вступил в силу 01.09.2013 г.);
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384);
* Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 года №1726-р);
* Приказ Минтруда России № 544 н от 18 октября 2013 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (зарегистрирован в Минюсте России 06.12.2013, № 30550);
* Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
* СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г., № 28564);
* СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
* СанПин 2.4.4.3155-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы стационарных организаций отдыха и оздоровления детей» (зарегистрировано в Минюсте России 18 апреля 2014 г., № 32024).

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная

Тип программы - прикладной.

Направление – общая физическая подготовка, образовательная область – физическое развитие, по способу реализации программа - творческая, по уровню освоения - базовая.

**Цель программы:** Содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, повышение уровня его физической подготовленности, развитие двигательных способностей, приобщение к систематическим занятиям физической культурой через интерес к ним и к здоровому образу жизни.

**Задачи дополнительной общеразвивающей программы.**

**Обучающие:**

* Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений;
* Учить детей двигаться в характере музыки, передовая ее темповые, динамические, метроритмические особенности;

**Развивающие:**

* Развивать физические качества – гибкость, координацию движений, выносливость, силу, точность движений, умение ориентироваться в пространстве;
* Развивать музыкальные способности (музыкальный слух, чувство ритма), музыкальную память;
* Развивать восприятие, внимание, память;

**Воспитательные:**

* Воспитать нравственные качества детей;
* Развивать коммуникативные навыки – умение общаться в группе во время выполнения танцевальных и спортивных заданий, игр, формировать чувство такта и культурных привычек при групповом общении взрослых и детей;
* содействовать формированию всесторонне развитой личности.

**Актуальность**

1. Здоровье ребенка – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, воли, дарований и природных способностей. Зумба помогает творчески реализовать эту потребность.      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 итальянские, латиноамериканские и африканские ритмы.
2. Занятия Зумбой с элемнтами детский йоги 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.
3. Зумба и детская йога доступны для детей с любым уровнем физической подготовки, не предъявляют жестких требований к выполнению движений, что способствует полному раскрепощению и получению удовольствияот занятий. Тренировки по этой системе являются отличной психологической разрядкой.
4. Успех Зумбы и детской йоги во многом обеспечен тем, что они доступны каждому, отлично вписываются в концепцию здорового образа жизни и дарят массу положительных эмоций.

**Новизна** программы состоит в разноплановости содержания обучения, что способствует поддержанию высокой степени заинтересованности детей к занятиям, что в свою очередь обеспечивает высокий результат обучения. Занятия включают в себя танцевальные упражнения, упражнения направленные на формирование мышечного корсета, простейшие асаны йоги, разнообразные дыхательные упражнения и игры на развитие основных физических качеств.

**Возраст обучающихся:**

Прием детей на обучение осуществляется с 4-х лет. По данной программе могут проходить обучение учащиеся с 4-х до 7-ми лет.

Средняя группа: дети возраста с3-х до 4-х лет

Старшая группа: дети возраста 5-ти до 6-ти лет

Подготовительная группа: Дети возраста с 6-ти до 7-ми лет

**Сроки реализации** дополнительной общеразвивающей программы: 21 день.

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Продолжительность образовательной деятельности по реализации программы:

|  |  |
| --- | --- |
| 20 минут | в средней группе (4-5 лет) |
| 25 минут | в старшей группе (5-6 лет) |
| 30 минут | в подготовительной группе (6-7 лет) |

Учебный год начинается 4 октября и заканчивается 24 мая. Продолжительность смены составляет 21 день.

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Количество часов за смену** | | | | | |
| **Средняя группа** | | **Старшая группа** | | **Подготовительная группа** | |
|  |  | Теория | Практика | Теория | Практика | Теория | Практика |
| 1. | Зумба | 5мин. | 15 мин. | 5мин. | 20 мин. | 5мин. | 25 мин. |
|  | ИТОГО | 15 мин | 45 мин | 15 мин | 60 мин | 15 мин | 75 мин |

**Содержание**

***Средняя группа***

**Теоретическая часть** (5 мин): Техника безопасности на занятиях. Название основных аэробных и танцевальных шагов, название простых асан, дыхательных упражнений.

**Задача**: Учить детей выполнять простейшие танцевальные шаги. Базовые движения Зумбы; учить выполнять движения ритмично, под музыку; исполнять небольшие танцевальные связки и композиции. Учить выполнять простые асаны йоги; учить правильно выполнять упражнения на дыхание и растяжку, на расслабление мышц. Учить взаимодействию друг с другом.

**Практическая часть** (15 минут): Базовые элементы Зумба: широкие и мелкие шаги, шаги с разворотом корпуса, шаги вперед-назад, шаги с хлопками в ладоши, прыжки вперед-назад-в сторону. Комплекс асан йоги «Путешествие в зоопарк» (упрощенный вариант). Упражнения на дыхание и расслабление.

**Темы:**

Танец мухоморов

Новогодние игрушки

Маленькие хрюшки

Модная матрешка

Веселое словечко

.

***Старшая группа***

**Теоретическая часть** (5 мин): Техника безопасности на занятиях. Название основных аэробных и танцевальных шагов, название простых асан, дыхательных упражнений, знакомство с типами дыхания. Знакомство с анатомическим названиями частей тела, названиями движений.

**Задача**: Учить детей выполнять танцевальные шаги, базовые движения Зумбы, следить за правильностью и точностью выполнения движений; учить выполнять движения ритмично, под музыку; объединять движения в связки, исполнять небольшие танцевальные связки и композиции. Следить за осанкой во время выполнения движений. Учить выполнять простые асаны йоги, следить за техникой выполнения; учить правильно выполнять упражнения на дыхание и растяжку; развивать гибкость, укреплять мышечный корсет, учить выполнять упражнения на расслабление. Продолжать учить взаимодействовать друг с другом.

**Практическая часть** (20 минут): Базовые элементы Зумба: широкие и мелкие шаги, шаги с разворотом корпуса, шаги вперед-назад, шаги с хлопками в ладоши, прыжки вперед-назад-в сторону, шаги с разворотом и выпадом ноги, наклоны вправо и влево, сопровождающийся шагами и махами рук, шаг с выпадами и движениями рук, развороты вправо-влево с широко раскинутыми руками и хлопками. Комплекс асан йоги «Путешествие в зоопарк». Упражнения на дыхание и расслабление мышц.

Темы:

Баночка варенья

Новогодняя

Любимый папа

Мойдодыр

Раз, два, три!

***Подготовительная группа***

**Теоретическая часть** (5 мин): Техника безопасности на занятиях. Название основных аэробных и танцевальных шагов, название простых асан, дыхательных упражнений, знакомство с типами дыхания. Знакомство с анатомическим названиями частей тела, названиями движений (сгибание, разгибание, выпад, поворот и др.).

**Задача**: Продолжать учить детей выполнять танцевальные шаги, базовые движения Зумбы, следить за правильностью и точностью выполнения движений; учить выполнять движения ритмично, под музыку; объединять движения в связки, исполнять небольшие танцевальные связки и композиции самостоятельно, без показа педагога. Учить детей следить за осанкой во время выполнения движений. Продолжать учить выполнять простые асаны йоги, следить за техникой выполнения, следить за дыханием во время выполнения упражнений. Продолжать учить правильно выполнять упражнения на дыхание и растяжку; развивать гибкость, укреплять мышечный корсет, учить выполнять упражнения на расслабление. Совершенствовать умение взаимодействовать друг с другом.

**Практическая часть** (25 минут): Базовые элементы Зумба: широкие и мелкие шаги с разворотом корпуса, шаги с разворотом и выпадом ноги, наклоны вправо и влево, сопровождающийся шагами и махами рук, прыжки вперёд- назад и с фиксацией и круговыми движениями рук, базовые шаги с движениями рук и корпуса «Волна», базовые шаги и фигуры сальса, касино. Комплекс асан йоги «Путешествие в зоопарк» (усложненный вариант). Упражнения на дыхание и расслабление мышц.

***Темы:***

Синий зонтик, красный зонтик

Российский Дед Мороз

Бабушки-старушки

Косички

Летние каникулы

**Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.**

**Формы и режим занятий:**

* форма обучения - очная;
* форма проведения занятий - аудиторные занятия;
* формы организации занятий - в группах;
* формы аудиторных занятий – учебное занятие (комбинированное), подвижная игра.
* Продолжительность одного занятия:

Средняя группа – 20 минут

Старшая группа - 25 минут

Подготовительная группа – 30 минут

* Занятия проводятся один раз в неделю

Непосредственная образовательная деятельность по решению задач дополнительного образования детей проводится в регулярно проветриваемом, хорошо освещенном помещении. Одно из важнейших требований – соблюдение правил охраны труда детей, норм санитарной гигиены в помещении, правил пожарной безопасности. Я постоянно знакомлю обучающихся с правилами по технике безопасности при активном перемещении по залу.

**Дидактический материал:**

* Видеопособие по Зумба
* Картотека игр-тренингов
* Картотека упражнений для релаксации
* Картотека «Дыхательная гимнастика в игровой форме»
* Картотека со схематичным изображением асан;

**Средства обучения**

Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование оборудования (инструментов, материалов  и приспособлений) | Количество |
| Стулья для обучающихся | 20 |
| Комплект мебели для педагога (стол, стул) | 1 |
| Ковер | 1 |

**Перечень технических средств обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование технических средств обучения | Количество |
| Компьютер | 1 |
| Колонки | 2 |
| Проектор с экраном | 1 |
| Доступ к сети интернент | 1 |
| Пульт (музыкальный) | 1 |

**Дидактические принципы построения и реализации**

Общепедагогические принципы, обусловленные единством учебно-воспитательного пространства учреждения:

► принцип культуросообразности: построение и/или корректировка универсального эстетического содержания программы с учётом региональных культурных традиций;

► принцип сезонности: построение и/или корректировка познавательного содержания программы с учётом природных и климатических особенностей данной местности в данный момент времени;

► принцип систематичности и последовательности: постановка и/или корректировка задач эстетического воспитания и развития детей в логике «от простого к сложному», «от близкого к далёкому», «от хорошо известного к малоизвестному и незнакомому»;

► принцип цикличности: построение и/или корректировка содержания программы с постепенным усложнение и расширением от возраста к возрасту;

► принцип оптимизации и гуманизации учебно-воспитательного процесса;

► принцип развивающего характера физкультурно-спортивного образования;

► принцип природосообразности: постановка и/или корректировка задач физкультурно-спортивного развития детей с учётом «природы» детей - возрастных особенностей и индивидуальных способностей;

► принцип интереса: построение и/или корректировка программы с опорой на интересы отдельных детей и детского сообщества (группы детей) в целом.

**Специфические принципы, обусловленные особенностями физкультурно-спортивной деятельности:**

► Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей;

► Принцип оздоровительной направленности;

► принцип ориентира на здоровый образ жизни;

► принцип интеграции различных видов физической активности;

► принцип обогащения двигательного опыта;

► принцип естественной радости .

**Педагогические условия, необходимые для эффективного физкультурно-спортивного развития детей дошкольного возраста, а именно:**

1) формирование у детей понятия о здоровом образе жизни, бережного отношения к своему здоровью;

2) создание развивающей среды для физкультурно-спортивных занятий;

3) ознакомление детей с основами физической культуры в среде учреждения.

**Методологические основы программы**

В работе используются следующиеметодыиприемы:

***1. Организационные:***

• словесный (устное изложение, беседа, рассказ и т.д.);

• наглядный (показ мультимедийных материалов, показ (выполнение) педагогом);

• практический (самостоятельное выполнение).

***2. Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:***

• объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;

• репродуктивный – дошкольники воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

• частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;

• исследовательский – самостоятельная творческая работа детей.

**Планируемые результаты освоения образовательной программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Ожидаемые результаты** | **Методики педагогической диагностики** |
| **Средняя группа** | | |
| Учить детей выполнять простейшие танцевальные шаги, базовые движения Зумбы; учить выполнять движения ритмично, под музыку; исполнять небольшие танцевальные связки и композиции. Учить выполнять простые асаны йоги; учить правильно выполнять упражнения на дыхание и растяжку, на расслабление мышц. Учить взаимодействию друг с другом. | Выражают интерес к процессу движения под музыку;  Освоили простые базовые движения Зумбы, основные асаны детской йоги, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.  Двигаются в основном ритмично.  Способны запомнить и самостоятельно исполнить простые композиции.  Умеют договариваться между собой. | Дидактические игры, творческие задания, упражнения, игры, наблюдения. |
| **Старшая группа** | | |
| Учить детей выполнять танцевальные шаги, базовые движения Зумбы, следить за правильностью и точностью выполнения движений; учить выполнять движения ритмично, под музыку; объединять движения в связки, исполнять небольшие танцевальные связки и композиции. Следить за осанкой во время выполнения движений. Учить выполнять простые асаны йоги, следить за техникой выполнения; учить правильно выполнять упражнения на дыхание и растяжку; развивать гибкость, укреплять мышечный корсет, учить выполнять упражнения на расслабление. Продолжать учить взаимодействовать друг с другом. | Выражают интерес к процессу движения под музыку;  Освоили базовые движения Зумбы, основные асаны детской йоги, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.  Двигаются ритмично.  Способны запомнить и самостоятельно исполнить простые композиции.  Развиты подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов.  Взаимодействуют друг с другом в процессе занятия. | Дидактические игры, творческие задания, упражнения, игры, наблюдения |
| **Подготовительная группа** | | |
| Продолжать учить детей выполнять танцевальные шаги, базовые движения Зумбы, следить за правильностью и точностью выполнения движений; учить выполнять движения ритмично, под музыку; объединять движения в связки, исполнять небольшие танцевальные связки и композиции самостоятельно, без показа педагога. Учить детей следить за осанкой во время выполнения движений. Продолжать учить выполнять простые асаны йоги, следить за техникой выполнения, следить за дыханием во время выполнения упражнений. Продолжать учить правильно выполнять упражнения на дыхание и растяжку; развивать гибкость, укреплять мышечный корсет, учить выполнять упражнения на расслабление. Совершенствовать умение взаимодействовать друг с другом. | Выражают желание использовать разнообразные виды движений под музыку.  Освоили базовые движения Зумбы, основные асаны детской йоги, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление; выполняют их точно и правильно; уметют контролировать в процессе занятий свое тело положение, осанку и дыхание.  Двигаются ритмично.  Способны запомнить и самостоятельно исполнить танцевальные композиции; придумывают свои композиции.  Развиты подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов.  Приобретены навыки общения, внимания, работы в команде. | Дидактические игры, творческие задания, упражнения, игры, наблюдения |

**СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.**

Для выявления уровня и качества освоения обучающимися общеразвивающей программы, уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствие прогнозируемым результата проводится аттестация обучающихся следующих видов:

* ***начальная аттестация*** *–* это определение уровня подготовки обучающихся в начале обучения.
* ***промежуточная аттестация*** *-* это выявление результативности усвоения обучающимися содержания какой-либо части (частей), темы (тем) конкретной общеразвивающей программы.
* ***итоговая аттестация*** *–* это подведение итогов освоения обучающимися всей дополнительной общеразвивающей программы или по итогам года обучения.

**Качество выполнения изобразительной деятельности детей**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Параметры | Высокий (красный) | Средний (зеленый) | Достаточный  (желтый) | Низкий  (синий) |
| 1. Интерес к движению под музыку, активность; 2. Освоение базовых движений, асан, дыхательных и релаксационных упражнений; 3. Ритмичность 4. Самостоятельное исполнение, импровизация; 5. Коммуникативные навыки. | Проявляет интерес и высокую активность на занятиях, в полной мере освоил базовые движения и упражнения, двигается ритмично, самостоятельно выразительно и ритмично исполняет композиции, придумывает свои связки движений. Активно взаимодействует в группе. | Проявляет интерес, на занятии активен. Движения и упражнения освоены, иногда требуется помощь педагога при выполнении. Двигается ритмично, самостоятельно исполняет композиции, хорошо взаимодействует с товарищами. | Интерес слабый, движения освоены частично, танцевальную композицию исполняет с подсказками педагога, взаимодействие в группе периодическое. | Не проявляет интереса к занятиям, движения не освоены, неритмичны, не взаимодействует с товарищами |

**Основная форма фиксации результатов –** это карта результативности обучения. В карту результативности вносится список обучающихся, показатели оценки результатов освоения программы. Для оценки результатов освоения программы используются условные обозначения, которые определяют уровень освоения того или иного показателя: высокий, средний, достаточный или низкий.

**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

М.: Федерация аэробики России. 2002 г.-232 стр.

1. Платохина Л.И. Хатха-йога для детей: кн. Для учащихся и родителей. - М.: Просвещение, 1993. -160с.
2. От рождения до школы. Примерная образовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант).Под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.-3-е изд., изд., испр. и доп.-М.: Мозаика -Синтез, 2014.-368 с.
3. 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. .
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы САНПИН 2.4.1.3049-13Дата ведения Сан Пи На:30 июля 2013 г. Санкт-Петербург .Детство-Пресс 2014
5. Тартаковский М.С. Нетрадиционная физкультура. - М.: Просвещение, 1986