

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 71»

Согласовано:

На педагогическом совете

Протокол №1 от 30.08.24

«Утверждено»

Заведующий МБДОУ №71

И.А.Жданова

Приказ № 109 от 02.09.24



Рабочая программа

дополнительного образования

«Пластик шоу»

для обучающихся с задержкой психического развития (5-7 лет)

(на основе дополнительной общеобразовательной программы

**«Театр физического воспитания и оздоровления детей
дошкольного и младшего школьного возраста» автор Н.Н.Ефименко)**

2024 – 2025 учебный год

Содержание

1. Актуальность	3
2. Новизна	3
3. Особенности программы.....	4
4. Цель, задачи.....	4
5. Организация работы.....	5
6. Принципы планирования.....	5
7. Тематическое планирование	5
8. Предполагаемый результат.....	6
9. Методика проведения занятий.....	6
10. Материально-техническое обеспечение	8
11. Методическое обеспечение.....	8

1. Актуальность.

Дошкольный возраст в развитии ребенка — период, когда закладывается фундамент здоровья, основы для физического совершенствования и овладения культурой движений. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. В своих работах доктор медицинских наук, профессор П.А. Шорин отмечает, что среди функциональных отклонений наибольший удельный вес составляют нарушения опорно-двигательного аппарата — дефекты осанки, плоскостопие.

Одной из важнейших проблем в ДООУ является внедрение и использование в процессе физического развития детей инновационных технологий. Острота проблемы состоит в том, что многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтён весь комплекс систематических и интеллектуальных проблем.

Необходимость работы в данном направлении возникла по ряду причин:

- слабое здоровье детей (низкий иммунитет, частые простудные заболевания, нарушения зрения и ОДА и т.д.);
- недостаточная двигательная активность в течение дня в детском саду и дома (особенно в холодный период года);
- потеря природной гибкости, эластичности и подвижности суставов к концу дошкольного периода;
- желание реализовать себя в движении;
- желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.

2. Новизна.

Отличие данной физкультурно-оздоровительной программы в комплексном решении задач оздоровления. За основу взята педагогическая технология «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» Н.Н. Ефименко. Игровой, сказочный сценарий театрального действия вызывает у ребенка восприятие физических упражнений как чего-то интересного, необычного, привлекательного, при этом легкого, мягкого и ненавязчивого, то есть находящегося вне пределов императивности — что имеет в дошкольном детстве принципиальное значение. Инновационной является и методика проведения занятий, основанная на восьми «золотых формулах» двигательного режима ребенка, которые составляют основу физического воспитания дошкольников: «лежачий», ползательный, «сидячий», стоячий, ходьбовый, лазательный, беговой и прыжковый.

Ключевыми позициями являются строгое следование законам природы и всеобъемлющий игровой метод, предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей, как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с ФГОС к структуре основной образовательной программы дошкольного образования.

Пластик-шоу является новым синтетическим направлением в физическом воспитании дошкольников, объединяющим положительные черты художественной гимнастики, аэробики, балета, брейк-данса, шейпинга, акробатики, музыкального занятия. Горизонтальный пластический балет является новой системой физического воспитания, оздоровления и творческого самовыражения детей и взрослых.

3. Особенности программы.

Программа позволяет повысить интерес к физическим занятиям и стимулировать их двигательную активность без ущерба для здоровья.

В программе акценты переносятся с традиционных танцевально-оздоровительных движений – в горизонтированный, четырёхопорный вектор, относительно медленный, плавный стиль движений под музыку. Все упражнения сопровождаются текстом-сказкой, которая позволяет тренировать тело, развивать интеллект и формировать у детей необходимые духовные качества, педагог вместе с детьми при помощи движений, их рисунка показывают окружающий нас мир.

Занятия проводятся под музыку, эмоционально окрашены и не сопровождаются существенными физическими нагрузками, прекрасно подходит для детей с ОВЗ, а также для тех, кто проходит реабилитацию после травм или тяжелых болезней. Их особенности:

- Выполняемые в горизонтальной плоскости упражнения позволяют биологически естественно переходить от одного вида нагрузок к другому.
- Положение позвоночника оптимально с точки зрения распределения нагрузок, коррекции, расслабления.
- Горизонтальное положение тела во время выполнения упражнений позволяет избежать значительных кардионагрузок.
- Музыкальное и игровое сопровождение занятий очень привлекательно для детей этого возраста. Как видно, горизонтальный пластический балет может быть полезным для многих дошкольников. Будучи относительно новым явлением, он быстро распространяется, развивается и приобретает приверженцев. Насколько жизнеспособна эта новая спортивно-педагогическая методика, покажет время.

4. Цель, задачи:

Цель: совершенствовать двигательную деятельность детей дошкольного возраста и укреплять их здоровье средствами горизонтального пластического балета.

Задачи:

- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, развивать их творческие способности и потребность в здоровом образе жизни;
- формировать правильную осанку и укреплять мышечный корсет.
- развивать гибкость, пластичность, грациозность и изящество в движениях;

- воспитывать умение действовать коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
- содействовать творческому самовыражению детей.

5. Организация работы

Участники: дети старшего дошкольного возраста.

Наполняемость: не более 10 человек.

Время: занятия проводятся во вторую половину дня.

Количество занятий в неделю - 2.

Продолжительность одного занятия – 25-30 минут.

Условия: перед началом занятий кружка организуется проветривание спортивного зала, влажная уборка. Температура должна составлять +19,+20 градусов. Дети занимаются в однослойной одежде на ковре.

6. Принципы планирования.

Система планирования предельно логична, опирается на природные закономерности. **Основные принципы планирования:**

- **Количественный принцип**— постепенно увеличиваться диапазон (количество) осваиваемых физических упражнений.
- **Качественный принцип** — с ростом диапазона осваиваемых двигательных режимов обязательно ступенчато возрастает и сложность физических упражнений.
- **Принцип повторности (повторяемости)** заключается в давно известном педагогическом изречении: повторение — мать учения!
- **Возрастной принцип**
- **Календарный принцип** — от осеннего цикла к весеннему и летнему, приоритетность основных двигательных режимов должна видоизменяться следующим образом: от лежачих (горизонтированных) положений к все более вертикальным, нагрузочным, гравитационным.

7. Тематическое планирование.

№	Тема занятия	Месяц	Количество занятий
1.	«Тетушка Осень»	Октябрь	8 занятий
2.	«Приключения в водном царстве»	Ноябрь	8 занятий
3.	«Бабушка Зима»	Декабрь	8 занятий

4.	«В стране эльфов»	Январь	8 занятий
5.	«Приключения домашних тапочек»	Февраль	8 занятий
6.	«Волшебные цветы»	Март	8 занятий
7.	«Сказка о любопытном солнечном зайчике»	Апрель	8 занятий
8.	«Лесная сказка»	Май	8 занятий

8.Предполагаемые результаты.

1. Укрепление здоровья ребёнка, закаливание организма, полноценное физическое и психическое развитие.
2. Естественное развитие организма ребёнка, функциональное совершенствование его органов и систем.
3. Укрепление осанки, улучшение гибкости, пластичности, координации, общей выносливости.

Новая синтетическая форма работы с детьми оказывает на них колоссальное положительное физическое, психическое и эмоциональное воздействие. Выполняя программу горизонтального пластического балета, малыши погружаются в особый мир движений, музыки, ритма, ассоциаций и вызванных ими эмоций!

Горизонтально-пластический балет помогает ребёнку развивать гибкость, хорошую осанку и координацию движений и впоследствии избежать таких распространённых заболеваний позвоночника, как, например, сколиоз, укрепить внутренние органы и улучшить общее состояние. Упражнения балета укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делают движения ребёнка красивыми и пластичными, развивают силу воли, дают возможность узнать многое о себе.

9.Методика проведения занятий.

Каждая программа включает в себя: разучивание, повторение с отработкой движений и умением войти в образ и полное самовыражение под музыкальное и голосовое сопровождение.

Все начальные позы в программах пластик-шоу горизонтированы:

- упражнения в позах лежа на спине;
- упражнения в позе на боку;
- упражнения в позах лежа на животе;
- упражнения в переворачиваниях со спины на живот и наоборот;
- упражнения в упоре лежа;

- упражнения в упоре сзади;
- упражнения в ползании по-пластунски;
- упражнения на четвереньках на месте (низких, средних, высоких, задних);
- упражнения в ползании на четвереньках;
- упражнения в позе сидя;
- упражнения в позе на низких, средних и высоких коленях.

Обязательным условием программы горизонтального пластического балета является соблюдение исходных стартовых поз лежа на боку, спине или животе. Завершающей же позой программы (позой финиша) всегда является поза стоя на коленях, спина выпрямлена и как бы вытянута вверх, руки протянуты вверх, к солнцу, пальцы рук выпрямлены и разведены, взгляд устремлен вверх и вперед. Это не случайная поза, в ней заложен философский смысл, который сводится к следующему: взрослые и дети вместе радуются жизни, солнцу, новому дню, окружающей нас природе и тому великому, загадочному, божественному началу, которое присутствует в каждом из нас и которое определяет гармонию мироздания. Мы благодарим, таким образом, высший разум, божественное начало, силы природы за то, что мы есть, что живем, растем и развиваемся.

Все движения, преимущественно в начале программы, плавные, мягкие, пластичные. Они словно растягиваются во времени. Из программы должны быть исключены быстрые, резкие, инерционные движения, особенно в позвоночном столбе. Предлагаемый стиль движений характерен для космонавтов, находящихся в невесомости, или водолазов,двигающихся в морских глубинах. Это также напоминает «кошачий стиль» движений, медленный и грациозный.

Физические упражнения выполняются под соответствующую музыку, с использованием элементов хореографии. Это эстетическая составляющая двигательной активности детей. В нее входит, во-первых, знакомство с красивой классической и современной музыкой, желательно инструментальной. Далее следует выразить движениями характер музыки, для этого в каждой программе подбираются игровые образы, например цветы, дельфины, морские волны, водоросли, лодочки. Движения в горизонтальном пластическом балете должны быть красивыми, изящными, законченными, с сохранением необходимых поз, жестов, мимики. У детей развивается чувство ритма, столь важное в хореографии и спорте.

Выделяется три степени сложности программы пластик-шоу:

1. «По подражанию» — самый легкий, простой уровень, когда дети повторяют за педагогом все его движения-упражнения. Применяются такие программы обычно вначале, при ознакомлении с данной формой работы, освоении детьми

последовательности двигательных действий, наработке «школы движений» в горизонтальных позициях.

2. **Самостоятельно, но с необходимой помощью педагога** отдельным детям или при выполнении каких-то композиций. В программах данного уровня дети уже пытаются самостоятельно продемонстрировать в конкретной ситуации освоенные ранее умения и навыки.
3. **«Полное самовыражение» («фристайл»)** — самый зрелый, сложный и заключительный уровень программ горизонтального пластического балета. Здесь дети (или конкретный ребенок) должны самостоятельно, без участия педагога, создать свою двигательно-музыкальную композицию пластик-шоу, полностью выразить свое понимание музыки и чувство движения.

10. Материально-техническое обеспечение.

Для материально-технического обеспечения этих программ не требуется ничего особенного. Одним из главных условий является наличие удобного напольного покрытия типа ковролина, которое не должно быть жестким, трущим. Очень уместен для проведения тренингов «зеркальный уголок», состоящий из зеркал, помещенных вплотную друг к другу и закрепленных на стене зала при помощи планок, начиная с уровня пола. В этом случае дети имеют возможность из любых исходных положений свободно наблюдать за воспитателем (инструктором), а также корректировать свои позы и движения.

Естественно, что для музыкального обеспечения программ пластик-шоу необходимо иметь в своем арсенале магнитолау, музыкальный центр или ноутбук с набором записей соответствующей «балетной» музыки.

11. Методическое обеспечение.

- Н.Н.Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». Таганрог. 2000 г.
- Н.Н.Ефименко «Физкультурные сказки». Харьков. 2004 г.
- Н.Н.Ефименко Рабочие материалы к авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». Москва, 1999 г.