

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №54 города Белогорск»

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
протокол № 1  
« 31 » 08 20 20 г.

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МАДОУ ДС №54  
А.В. Мстужанина  
приказ № 28  
от « 31 » 08 20 20 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
художественно-эстетического направления**

**«Аэробика»**

**Возраст детей: 2-3 года**

**Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:  
Антоненко Галина Александровна

г. Белогорск, 2020

## Содержание

	Пояснительная записка	3
1.	Актуальность	4
2.	Цель и задачи Программы	4
3.	Принципы Программы	5
4.	Формы и режим занятий	5
5.	Ожидаемые результаты	6
6.	Тематический план	6
7.	Список литературы	7

### **Пояснительная записка**

Деятельность современного образовательного учреждения направлена на предоставление доступного качественного образования, выполнение социального заказа общества. В связи с этим, наряду с общим образованием, огромное значение приобретает дополнительное. В условиях дополнительного образования дети могут развивать свой творческий потенциал, навыки адаптации к современному обществу и получать возможность полноценной организации свободного времени.

С целью улучшения качества образовательного процесса, всестороннего развития личности ребенка и максимального раскрытия творческого потенциала в разных видах деятельности в МАДОУ ДС №54 действует система дополнительных образовательных услуг.

Для организации дополнительных образовательных услуг был проведен мониторинг среди родителей (законных представителей), результаты которого показали, что 80 % родителей готовы воспользоваться услугами.

Организация данных услуг в МАДОУ ДС №54 — неотъемлемый компонент выполнения социального заказа общества, а также результат последовательного решения федеральных и региональных задач в области образования.

Программа «Аэробика» имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете – отношение государства к проблемам здоровья.

С этой позиции в центре работы должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Поэтому в детском саду необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

Кружок по дополнительному образованию «Аэробика» разработан на основе программы оздоровления детей в ДОУ под редакцией З. И. Берсневой.

Нормативное обеспечение программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Положение о дополнительной общеразвивающей программе МАДОУ ДС №54;
- Устав МАДОУ ДС №54.

**1. Актуальность программы** состоит в том, что ни одна из действующих программ не имеет хореографического направления для детей раннего возраста, а использование креативных методик (игр танцы, партерная гимнастика) и инновационных направлений (пальчиковая гимнастика, самомассаж, йога для малышей) делает ее интересной и современной. Ведущей идеей программы является то, что основной подачей обучающего материала является игра (игр танцы, игр массаж и т.д.). Мозг ребенка до 3-х лет восприимчив к информации извне и может усваивать ее в достаточно большом объеме. Именно в этот возрастной период формируется основа будущего интеллекта, а основной деятельностью на данном этапе является игра.

Дети 2 лет чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движения, особенно под музыку, доставляют им большую радость. Движения малышей еще недостаточно точны и координированы, плохо развито чувство равновесия, поэтому обмен и разнообразие двигательных упражнений невелики, и все они носят, как правило, игровой характер. И поэтому главной задачей педагога, работающего по этой программе, будет сделать игру максимально продуктивной.

В результате чего к 3-м годам у ребенка появляется достаточный запас эмоциональных впечатлений, сформировывается элементарное эстетическое восприятие и эмоциональная отзывчивость к происходящему (будь то игра, танец и т.д.), повышается танцевальная активность:

- ребенок исполняет несложные пляски (в том числе и с атрибутами), танцует в кругу, в паре, в хороводе, легко вовлекается в музыкально-подвижные игры;

- выполняет действия под музыку;

- передает характерные движения игровых персонажей (лиса, заяц и т.д.), появляются первые творческие проявления ребенка в движении.

Посещая занятия аэробикой, дети не только укрепляют свое здоровье, но и учатся общаться и развивают свои социальные навыки.

**2. Цель программы** – содействие развитию эмоциональности у детей раннего возраста через танцевально-игровую деятельность. В основе этой программы лежит обучение танцевальной грамоте простыми, но вместе с тем разнообразными движениями (имитационные, танцевальные, общеразвивающие и т.д.).

**Задачи:**

- помогать ребенку овладевать танцевально-игровой деятельностью;

- учить выполнять элементарные танцевальные движения;

- приобщать ребенка к восприятию музыкально - ритмической культуры;

- побуждать к первоначальным творческим проявлениям;

- совершенствование развития психомоторных способностей;

- развивать ручную умелость и мелкую моторику (пальчиковая гимнастика, самомассаж);

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности (игр пластика, партерная гимнастика, йога для малышей).

**3. Принципы программы**

- принцип развивающего обучения, целью которого является развитие ребенка;

- принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);

- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей;

- принцип преемственности между всеми возрастными группами.

**4. Формы и режим занятий работы с детьми**

Режим занятий группа	Продолжительность занятий	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
Гр. раннего возраста	8-10 мин	1	36

Формы занятий с детьми:

- игра;

- объяснение;

- чтение воспитателя;

- беседы;
- просмотр аудио запись;
- наблюдения;
- подвижные игры.

### **5. Ожидаемые результаты**

- осознание детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья;
- овладение навыками само оздоровления;
- снижение уровня заболеваемости.

### **Что должен уметь ребенок к концу года:**

- выполнять плавные и резкие движения руками;
- выполнять приседания и полуприсяды (и с разворотом);
- выполнять хлопки;
- притопывать то одной, то другой ногой;
- прыгать на месте;
- кружиться по одному и в паре;
- ходить на полу пальцах и на пятках;
- выставлять ногу на носок и на пятку;
- ходить стайкой по кругу, сужать и расширять его;
- выполнять прямой галоп;
- эмоционально - образно исполнять танцевально-игровые упражнения (кружатся листочки, подают снежинки и т.д.);
- подражать характерным движениям животных;
- передавать эмоциональное состояние игровых персонажей (грустный мишка, веселый зайка);
- эмоционально реагировать на различные игровые ситуации.

### **6. Тематический план**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Общее кол-во часов</b>
1	<b>Игротанцы</b>	
1.1	Хореографические упражнения	3
1.2	Танцевальные шаги	2
1.3	Танцы с атрибутами	3
1.4	Общие танцы	5
2	<b>Креативная партерная гимнастика:</b>	
2.1	Музыкально- творческие задания	3
2.2	Специальные комплексы упражнений	5
2.3	Релаксационные упражнения	2
3	<b>Пальчиковая гимнастика:</b>	
3.1	Общеразвивающие упражнения для	2
3.2	пальчиков	2
3.3	Игры-потешки	2
	Выполнение фигурок из пальцев	

4	<b>Игровой самомассаж</b>	
4.1	Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме	3
5	<b>Музыкально-подвижные игры:</b>	
5.1	Музыкально-подвижные игры по ритмике	2
5.2	Сюжетно-ролевые игры	2
	<b>Итого часов</b>	<b>36</b>

## **7. Список литературы**

1. Программа оздоровления детей в ДОУ. Под редакцией З.И. Бересневой. – М.: ТЦ «Сфера», 2008.
2. В. Н. Зимонина. Расту здоровым. – М.: ТЦ «Сфера», 2004.
3. Павлова, Л. М. Знакомим малыша с окружающим миром. – М.: Просвещение, 1987.
4. К.Ю. Белая. Формирование основ безопасности у дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2011.