

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 81 «Лесная полянка» (МБДОУ «Детский сад № 81»)

653053, Кемеровская область - Кузбасс, г. Прокопьевск, ул. Гайдара, 27а, тел.68-31-40

e-mail: detsad81lesnaya-polyanka@yandex.ru

Введено в действие приказом
заведующего МБДОУ «Детский сад № 81»
от 01.09.2023 г. № 107

Утверждено с учетом мнения
педагогического совета МБДОУ «Детский
сад № 81»
Протокол №1 от 01.09.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Крестьянни
кова Ольга
Фанисовна

Подписано цифровой подписью:
Крестьянникова Ольга Фанисовна
DN: cn=Крестьянникова Ольга
Фанисовна, o=МБДОУ "Детский сад
№ 81 "Лесная полянка",
ou=Заведующий,
email=detsad81lesnaya-
polyanka@yandex.ru, c=RU
Дата: 01.09.2023 12:38:27 +07'00'

*Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – оздоровительной направленности.*

«Горизонтальный пластический балет»

(для обучающихся 5-8 лет)

Прокопьевский городской округ

Составители:

Шевелева Светлана Александровна, инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад № 81 «Лесная полянка»;

Программа направлена на решение задач охраны и укрепления здоровья дошкольников 5-8 лет нетрадиционными средствами физической культуры. В содержании программы учтены общие и специфические особенности психического развития дошкольников 5- 8 лет.

Программа рекомендована специалистам по физической культуре, работающим со старшими дошкольниками образовательных учреждений.

Содержание:

I. Пояснительная записка.....	4
1.1. Место дополнительной общеразвивающей программы в основной образовательной программе ДОУ.....	4
1.2. Концепция Программы.....	4
1.3. Актуальность, новизна, практическая значимость Программы.....	6
1.4. Цели задачи Программы.....	8
1.5. Сроки реализации Программы.....	9
1.6. Основные принципы отбора материала и краткое пояснение логики структуры Программы.....	9
1.7.Общая характеристика образовательного процесса Программы.....	10
1.8. Требования к развивающей предметно-пространственной среде.....	15
1.9. Требования к педагогу, реализующему Программу.....	16
1.10. Ожидаемые результаты.....	17
1.11.Диагностический инструментарий для оценивания результатов реализации Программы.....	18
II. Учебно-тематический план.....	20
III. Содержание тем учебного курса.....	23
IV. Планируемые результаты освоения Программы.....	34
V. Диагностический инструментарий для оценивания результатов реализации Программы.....	36
VI. Информационно-методическое обеспечение Программы.....	40
Список литературы.....	43
Приложение.....	45
Приложение 1. Оценочные материалы к дополнительной общеобразовательной программе «Горизонтальный пластический балет как одна из форм оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста».....	45

I. Пояснительная записка.

1.1. Место дополнительной общеразвивающей программы в основной образовательной программе ДО.

Дополнительная общеразвивающая программа «Горизонтальный пластический балет, как одна из новых форм физкультурной работы с дошкольниками» (далее по тексту – Программа) направлена на решение задач охраны и укрепления здоровья обучающихся 5-8 лет нетрадиционными средствами физической культуры. Программа разработана в соответствии ФГОС ДО и реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений в ОП ДО.

В основу Программы положено нетрадиционное направление физического воспитания, оздоровления и творческого самовыражения детей - «горизонтальный пластический балет» (ПЛАСТИК-ШОУ) доктора педагогических наук Н.Н. Ефименко.

Программа направлена на коррекцию недостатков физического развития и повышение двигательной активности у обучающихся 5 – 8 лет. Хореографическая направленность Программы способствует развитию пластичности, грациозности и изящества, умению согласовывать движения с музыкой.

1.2. Концепция Программы.

Проблема сохранения и укрепления здоровья ребёнка в современных условиях является приоритетной. На фоне экологической и социальной напряжённости в стране, на фоне небывалого роста болезней цивилизации, чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте. В этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья. Это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья, приведут к положительным результатам. Среди множества

факторов, оказывающих влияние на состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. От степени сформированности его естественной потребности в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка, который составляет его двигательный статус.

По сравнению с нормально видящими сверстниками, дошкольники с нарушенным зрением характеризуются меньшей подвижностью, нечеткостью координации движений, снижением темпа их выполнения, ловкости, ритмичности. Дети данной категории испытывают трудности при ориентировке в пространстве, выполнении упражнений на равновесие. Это обусловлено недостаточным зрительным контролем, низкой остротой зрения, характером нарушения зрения. Врачами – ортопедами было выявлено, что 96% дошкольников с нарушением зрения имеют нарушения осанки. Воспитанники с ограниченными возможностями здоровья являются особой категорией, поэтому перед нами возникла необходимость поиска разнообразных форм работы по данному направлению. Если занятия физическими упражнениями для нормально видящих детей – это способ активного развития, то для ребенка с нарушением зрения физическая культура является основным средством устранения отклонений в двигательной системе. В связи с этим привлечение обучающихся к активным занятиям физической культурой рассматривается как важное звено в комплексе коррекционно-развивающей работы. Положительными особенностями применения физических упражнений являются:

- универсальность (в организме нет ни одного органа, который не реагировал бы на движение);
- отсутствие отрицательного побочного действия (при использовании оптимальных физических нагрузок);
- возможность длительного применения, которое не имеет ограничений, переходя из профилактического в общеоздоровительное и тренировочное.

Своевременное использование системы физического воспитания как эффективного средства коррекции и компенсации нарушенных функций позволяет предупредить появление вторичных отклонений в развитии детей с нарушениями зрения.

Необходимо в практической деятельности определить как сохранные, так и нарушенные двигательные способности. При оценке двигательной сферы дошкольника с ОВЗ обязательно будут присутствовать как те, так и другие. Важно не только выявить эти особенности, но и достаточно точно подобрать соответствующие упражнения. В целях создания целостной системы здоровьесбережения дошкольников со зрительными патологиями очень важной является организация развивающей двигательной среды. Достаточно актуальным является выбор здоровьесберегающей технологии НН. Ефименко. Это технология является принципиально новой системой физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста.

1.3 Актуальность, новизна, практическая значимость Программы.

Причинами отклонений в физическом развитии у детей с нарушениями зрения являются снижение их двигательной активности из-за сложности зрительно-двигательной ориентации. В свою очередь, это вызывает у них трудности пространственной ориентировки. *Ориентировка в пространстве – одна из актуальных и труднейших проблем, входящих в сферу социальной адаптации детей с нарушением зрения.* Внутрисистемные нарушения зрения приводят к сложностям зрительной ориентации, замедляют ход развития важных системных структур: зрительного восприятия, ориентировки и движения в пространстве. Пространственная ориентировка при слабовидении характеризуется замедленностью, неточностью, фрагментарностью, недостаточностью зрительного анализа и синтеза.

У детей с нарушениями зрения из-за недостаточности зрительного контроля и анализа за движением появляются трудности в сохранении устойчивого положения тела при движении и отмечается слабая мышечная сила.

Специфические особенности физического развития могут проявляться и в

различных нарушениях опорно-двигательного аппарата и осанки. Частота случаев нарушений осанки у детей с нарушением зрения составляет 60 — 65 % и зависит от характера зрительной патологии.

Новизна данной Программы заключается в том, что педагог вместе с обучающимися при помощи рисунка движений воспроизводят окружающий их мир, через элементы пластики, эстетической гимнастики, йоги на полу и предполагает элементы театрализованного действия. При этом учитываются индивидуальные соматические и физические возможности детей с нарушением зрения.

Практическая значимость Программы.

Практическая значимость Программы состоит в систематическом применении умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья обучающихся со зрительными нарушениями.

Программой предусмотрено построение оздоровительного процесса на основе интеграции образовательных областей: (физического, социально-коммуникативного, познавательного, художественно-эстетического развития) как важного принципа организации работы с дошкольниками в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – оздоровительной направленности строится на использовании новой технологии, направленной на преодоление двигательных нарушений, снятие мышечного и эмоционального напряжения у детей с нарушениями зрения.

В процессе занятий усиливается функциональная деятельность внутренних органов, развиваются мышцы, укрепляется склера глаза, совершенствуется пространственная ориентировка и координация движений. Программа включает в себя режим *«горизонтальных поз»*.

Применение в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ Программы обеспечивает обучающимся со зрительными нарушениями правильное

развитие функциональных систем организма и служит профилактикой нарушений опорно-двигательного аппарата.

1.4. Цели, задачи Программы.

Цель Программы: создание условий для укрепления здоровья, развития двигательных способностей детей 5-8 лет средствами «горизонтального пластического балета».

Задачи:

1. Учить дошкольников преодолевать скованность, малоподвижность, неуверенность, пробуждать интерес к новому виду деятельности – «горизонтальному пластическому балету».
2. Преодолевать недостатки двигательных качеств: точность, координацию движений, гибкость, общую выносливость.
3. Формировать и закреплять навыки правильной осанки, достигать ее стабилизации при выполнении жизненно необходимых положений и движений.
4. Развивать у дошкольников навыки самостоятельной пространственной ориентировки.
5. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества движений.
6. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

1.5. Сроки реализации Программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения для дошкольников 5 – 8 лет.

Организация совместной деятельности педагога и детей предполагает встречи один раз в неделю, с сентября по май (включительно).

1.6. Основные принципы отбора материала и краткое пояснение логики структуры Программы.

Наряду с общепедагогическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и др.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих обучающихся, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

- Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально-нравственного и художественно-эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

- Принцип индивидуализации позволяет создавать охранительный режим в процессе проведения дополнительных занятий по пластическому балету, учитывая индивидуальные особенности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

- Принцип постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха.

- Принцип единства с семьёй, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур.

Структура Программы носит оздоровительно-образовательную направленность и включает следующие разделы, отражающие основные характеристики учебного процесса:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по разделам;
- описание дидактических единиц учебного предмета;

- требования к уровню подготовки учащихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

1.7 Общая характеристика образовательного процесса

Образовательная деятельность, организованная в рамках Программы, проводится с дошкольниками 5-8 лет.

Пластический балет, это новая система физического воспитания, спортивной тренировки, коррекции, оздоровления и творческого самовыражения детей, построенная на основе связи движений и музыки.

Занятия пластическим балетом способствуют развитию силы и, статической выносливости отдельных мышечных групп, ловкости и подвижности в суставах, а так же повышению общей работоспособности и выносливости. Они являются отличным средством развития и укрепления опорно-двигательного аппарата. С помощью упражнений пластического балета можно избирательно воздействовать на отдельные мышечные группы и суставы, ликвидировать недостатки физического развития и моторики у дошкольников с нарушением зрения.

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

Первый этап – это знакомство обучающихся с предлагаемой программой. Здесь наиболее важным является наглядный метод. Его цель – создание зрительного, слухового и мышечного представления о программе.

При знакомстве с программой горизонтального пластического балета используются различные приемы: рассматривание иллюстраций, видеозаписи.

Основная задача этого этапа – заинтересовать детей, вызвать желание заниматься по предложенной программе.

Второй этап – разучивание программы. Его цель – обращение к сознанию детей, помощь в осмыслении поставленной двигательной задачи. На данном

этапе дети могут сами придумывать и предлагать сюжет, проявляя творческие способности.

Третий этап – заключительный. Это отработка движений, передача художественного образа, синхронизация движений.

Соблюдение этапов в разучивании программ обеспечивает их эффективность.

Четвертый этап- итоговое занятие. Итоговые занятия проводятся в форме открытых занятий - показов для родителей, небольших концертов.

Формы и режим занятий.

Программа реализуется в форме специально-организованных дополнительных образовательных услуг во вторую половину дня и дополняют содержание основной образовательной программы в ДОУ.

Наполняемость –20 человек.

Количество занятий в неделю - 1.

Продолжительность занятия устанавливается на основании пункта 11.10 Санитарно-эпидемиологических требований 2.4.1.3049-13, утвержденных Главным государственным врачом Российской Федерации от 15.15.2013 № 26. Длительность занятий составляет 30 минут.

Способ проведения образовательной деятельности – фронтальный.

Методы и приемы обучения.

При освоении программы горизонтального пластического балета используются различные методы обучения:

- Словесные (объяснение, инструктирование, дидактический рассказ, указания, команды);
- Наглядные (графические рисунки, изображающие различные позы человека при движении, стоянии и др. показ упражнений, видеоматериалы, фотографии, картинки). Использование наглядных методов приводит к быстрому освоению детьми двигательных действий. На данном этапе дети могут сами придумывать и предлагать упражнения, проявляя творческие способности.

- Специфические (метод целостно конструктивного упражнения). При использовании дидактического рассказа создается образ, например утро, птицы и. т. д. затем объяснение, показ, применение схем последовательности и этапов разучивания элементов, музыкальное сопровождение.

Все методы и приемы используются в комплексе, чередуются и дополняют друг друга, позволяя педагогу дать детям знания, помочь освоить умения и навыки, развить необходимые двигательные качества.

Приемы обучения.

1. «По подражанию» — самый легкий, простой прием, когда дети повторяют за педагогом все его движения-упражнения. Применяется такой прием при ознакомлении обучающихся с новыми комплексами пластического балета.

2. Самостоятельно, но с необходимой помощью педагога.

Этот прием подразумевает самостоятельное выполнение композиций и комплексов с небольшой помощью педагога.

3.«Полное самовыражение» («фристайл») — самый зрелый и сложный прием горизонтального пластического балета. Здесь обучающиеся должны самостоятельно, без участия педагога, создать свою двигательную--музыкальную композицию пластик-шоу, полностью выразить свое понимание музыки и чувство движения.

Методика и содержание Программы.

Методика этой технологии заключается в том что все упражнения выполняются в лежаче – горизонтированных позах (упражнения в положении лёжа на спине, на животе, упражнения на боку, упражнения в переворачиваниях со спины на живот и наоборот, упражнения в упоре сзади, ползание по-пластунски, на средних и высоких четвереньках, упражнения в положении сидя, на низких и высоких коленях). Не исключаются движения и в положении стоя. Слово «пластический» отражает характер движений, рекомендуемых в «горизонтальном пластическом балете». Все движения, преимущественно в начале программы, плавные, мягкие, пластичные. Они словно растягиваются по времени. В программе исключены быстрые, резкие,

инерционные движения, которые противопоказаны дошкольникам с глубоким нарушением зрения. Слово «балет» сразу подчеркивает, что физические упражнения выполняются под соответствующую музыку, с использованием элементов хореографии. Движения в горизонтальном пластическом балете должны быть красивыми, изящными, законченными, с сохранением необходимых поз, жестов, мимики.

Относительно медленный, плавный стиль движений под музыку благоприятно сказывается на снятии зрительного утомления. Все упражнения сопровождаются текстом-сказкой, которая позволяет тренировать тело, развивать интеллект и формировать у детей необходимые духовные качества.

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

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 радости жизни, солнцу, новому дню и окружающей нас природе. Мы благодарим, силы природы за то, что мы есть, что живем, растем и развиваемся.

1.8. Требования к развивающей предметно-пространственной среде.

Одним из главных условий материально – технического обеспечения является наличие удобного напольного покрытия, которое не должно быть жестким, трущим. Очень уместен для проведения тренингов «зеркальный уголок», состоящий из зеркал, помещенных впритык 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 инструктором, а также корректировать свои позы и движения.

Для музыкального обеспечения программы пластик-шоу необходимо иметь магнитолау, музыкальный центр, ноутбук с набором записей соответствующей «балетной» музыки.

Наглядные и демонстрационные пособия, диагностический инструментарий для изучения результатов освоения Программы, пособия для выполнения физических упражнений (мячи, фитболы, мешочки с песком, обручи, ленточки, палки гимнастические, кубики, погремушки, шнуры и др.), атрибуты для выступлений.

1.9. Требования к педагогу, реализующему Программу.

Реализация Программы основывается на принципах учета индивидуальных способностей ребенка, его возможностей, уровня подготовки.

Основными нормативными документами являются:

- Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 26 августа 2010 г. N 761н г. Москва «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»;
- Приказ Минтруда России от 18.10.2013 N 544н (с изм. от 25.12.2014) «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 N 30550).
- Для реализации Программы педагог должен иметь современный взгляд на потенциальные развивающие возможности театрального искусства, помогающий решить проблемы педагогики и психологии связанные с художественным образованием и воспитанием детей.

Это – педагог, грамотно осуществляющий процесс оздоровительно-коррекционного направления, регулярно обновляющий образовательные и оздоровительные задачи, определяет содержание технологий в соответствии с возможностями, потребностями, интересами всех участников

образовательного процесса. Он проводит педагогический мониторинг как системообразующий компонент образовательной деятельности. Умеет в тесном контакте с педагогами-специалистами планировать и корректировать образовательные, воспитательные и коррекционные задачи.

Программа предусматривает следующие оптимальные условия педагогического руководства:

- использование на занятиях технических средств обучения, наглядных пособий;
- создание проблемных ситуаций атмосферы сотворчества;
- привлечение фотографии, просмотр видеоматериалов, стимулирующих творческое воображение;
- создание ситуации успеха.

1.10. Ожидаемые результаты.

Достижение поставленной цели и реализация выделенных задач позволит добиться:

- 1.Повышения уровня здоровья детей и развития двигательных способностей дошкольников с нарушением зрения.
2. Заложить основу для выработки у дошкольников с нарушением зрения правильной осанки.
3. Нормализовать эмоциональный фон дошкольников.
4. Повысить уровень адаптации к современным условиям жизни.

Помимо этого, у дошкольников с нарушениями зрения сформируются:

- навыки пространственных ориентировок и проявление самостоятельности в зрительно-двигательной сфере.
- привычка к самооздоровлению.

1.11. Диагностический инструментарий для оценивания результатов реализации Программы.

Для выявления влияния горизонтального пластического балета на прирост показателей двигательных качеств у дошкольников с нарушением зрения, а так же с целью оценки динамики состояния здоровья, в начале

(сентябрь) и в конце (май) учебного года проводятся контрольные диагностические мероприятия с детьми по адаптированным методикам (*Приложение 1*):

Формами подведения итогов реализации данной Программы являются:

- наблюдения с целью оценки личностных качеств (умение заниматься в группе, волевые усилия);
- тестирование с целью оценки уровня физической подготовленности. Т.А Тарасова «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста»;
- тестирование с целью определения прироста показателей развития мышечного корсета (использованы стандартные тесты С.Н. Попова).
- анализ медицинской документации обучающихся, с целью оценки динамики состояния здоровья.

Формы представления итогов работы:

- участие воспитанников в конкурсах, фестивалях всероссийского, регионального, муниципального уровней и физкультурно-оздоровительных мероприятий внутри дошкольной образовательной организации.
- представление опыта работы по дополнительной программе на методических объединениях для педагогов города.

Выделяются три уровня усвоения программы: высокий, средний, низкий, которые характеризуются степенью успешности выполнения заданий по разделам Программы.

Методическое обеспечение.

II. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план отражает последовательность изучения разделов и тем программы с указанием распределения учебных часов.

Наименование раздела	Общий объем программы (час, мин)	Содержательно-информационная часть (час, мин)	Практическая часть (час, мин)
Основы пластики	4 часа	24 мин	1 час 36 мин

Радость в движении	4 часа	48 мин	3 часа 12 мин.
Осанка – «зеркало здоровья».	4 часа	30 мин	3 часа
Образно-пластические движения	4 часа	46 мин	2 часа 44 мин

Таблица 2.

Учебно-тематический план.

Содержание.		Общая трудоемкость.			Кол-во занятий.
		Содержательно-информационная часть (мин)	Практическая часть (мин)	Всего (мин)	
Раздел 1. Основы пластики	«История пластического балета»	10	20	30	1
	Что такое здоровье	4	26	30	1
	Музыкально-ритмические движения	5	25	30	1
	«Осенний карнавал»	5	25	30	1
Раздел 2. Радость в движении.	«Танцуем лежа»	5	25	30	1
	«Учимся правильно дышать»	10	20	30	1
	Играем в перевоплощение	3	27	30	1

	Путешествие в страну здоровья	3	27	30	1
	Вот я какой	15	15	30	1
	«Музыкальная копилка»	4	26	30	1
	«Игры – превращения»	5	25	30	1
	«развиваем координацию»	3	27	30	1
Раздел 3. Осанка – «зеркало здоровья».	«Работаем над осанкой»	5	25	30	1
	«Ритмопластика»	5	25	30	1
	«Тренируем мышечный аппарат»	5	25	30	1
	«Креативная гимнастика»	3	27	30	1
	«Развиваем выносливость»	5	25	30	1
	«Учимся расслабляться»	4	26	30	1
	«мир вокруг нас»	3	27	30*2=60	2
Раздел 4. Образно-пластическое движение	«Я – гимнаст»	10	20	30	1
	«Арт – фантазии»	8	22	30*2=60	2
	«Весеннее настроение»	6	24	30	1
	«Творческая фантазия»	4	26	30	1
	«Цветочная страна»»	5	25	30*4=120	4
	«Путешествие в мир добра»	10	20	30*2=60	2
	«Поза йога»	3	27	30	1

III. Содержание тем учебного курса.

Программа составлена с учетом реализации межпредметных связей по разделам.

Раздел «Основы пластики» - призван обеспечить условия для овладения дошкольниками элементарными знаниями и понятиями о горизонтальном пластическом балете. В раздел включены следующие основные темы:

- особенности пластик-шоу;
- виды пластического балета;
- тренинг, как основа здорового позвоночника
- Что такое здоровье.

Задачи:

- познакомить с основой пластического балета,
- формировать навыки здорового образа жизни.

Раздел «Радость в движении» - объединяет игры и упражнения, направленные на развитие дыхания и умение владеть своим телом, развивает творческую фантазию. На занятиях используются простейшие гимнастические упражнения и разучиваются базовые движения. Таким образом раздел «Радость в движении» решает следующие

Задачи:

- обучить правильному дыханию;
- развивать творческую фантазию, умение перевоплощаться в образы.
- воспитывать интерес к движениям и потребность в здоровом образе жизни;
- учить контролировать координацию движений, сохраняя правильное положение тела;
- научить выполнять упражнения в разных исходных положениях.

Раздел Осанка – «зеркало здоровья»- направлен на укрепление опорно—двигательного аппарата и включает коррекционные комплексы упражнений на профилактику плоскостопия и формирование правильной осанки.

Задачи:

- гармонично развивать двигательные качества;
- формировать навык правильной осанки;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- обогащать двигательный опыт;
- формировать двигательные навыки и развивать физические способности;
- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- способствовать развитию воображения, мышления и познавательной активности;
- расширять кругозор в области физической культуры;
- развивать потребность к занятиям физическими упражнениями.

Раздел «Образно-пластические движения» базируется на авторских сценариях и включает пластические и акробатические игры и тренинги, которые формируют двигательные навыки и развивают физические качества. Этот раздел способствует развитию положительных эмоций и творческого воображения.

Задачи:

- обогащать двигательный опыт;
- формировать двигательные навыки и развивать физические способности;
- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- способствовать развитию воображения, мышления и познавательной активности;
- расширять кругозор в области физической культуры;
- развивать потребность к занятиям физическими упражнениями.

Объем программы включает в себя:

- содержательно-информационную;
- практическую часть.

Первый компонент содержит общие сведения по определенной тематике. То, о чем узнают дети, доводится до них в форме образовательных ситуаций, игр, и бесед инструктора, обсуждений,

рассматриваний картинок и фотографий. При этом используется и применяются ИКТ.

Второй компонент имеет практическую направленность: это то, что осваивают дети в форме тренингов и игр-упражнений.

Таблица 3.

Раздел ««Основы пластики»».				
Срок.	Тема.	Совместная партнерская деятельность.	Программные задачи.	
сентябрь	1, 2 неделя	Диагностические мероприятия.		
	3 неделя	«История пластического балета»	Беседа «Познай себя» «Пластический этюд «Утро в лесу».	Познакомить дошкольников с понятием горизонтальный пластический балет. Освоить технику основных упражнений пластического балета. Ознакомить с правилами безопасности на занятиях пластик-шоу и профилактикой травматизма.
	4 неделя	Что такое здоровье	Самомассаж, игровой тренинг «Волшебный сон». Беседа «Что значит быть здоровым».	Познакомить воспитанников с внешним строением человека с возможностями его тела. Продолжать осваивать технику упражнений пластического балета.
октябрь	1 неделя	Музыкально-ритмические движения	«Пластический этюд «Утро в лесу». Игровой стретчинг упр. «Дуб», «Вафелька», «Самолет».	Расширять представления детей о горизонтальном пластическом балете. Вызвать желание заниматься. Повторять упражнения комплекса пластического балета.

	2 неделя	«Осенний карнавал»	Игра «Эмоции» Пластический этюд «Осеннее настроение» Игровой стретчинг упр. «Домик», «Ручеек», «Куст», «Ветка», «Ласточка»	Разучить связки в комплексе пластического балета. Учить выражать разные эмоции.
Раздел «Радость в движении».				
октябрь	3 неделя	«Танцуем лежа»	Пластический этюд «Осенний листопад». Тренинг «Я все смогу». Дыхательные упражнения: «Ветерок», «Насос».	Разучить упражнения тренинга. Учить сочетать движения с музыкой и словами. Воспитывать целеустремленность, умение радоваться своим достигнутым успехам и успехам сверстников.
	4 неделя	«Учимся правильно дышать»	Комплекс дыхательной гимнастики Стрельниковой тренинг «осенний листопад».	Разучивание упражнений с объяснением их назначения. Развивать и укреплять дыхательную мускулатуру. Учить передавать в движении характер музыки.
ноябрь	1 неделя	«Играем в перевоплощение»	Акробатические упражнения: «Крылья», «Котята», «Змея», «Ласточка». Образно- игровой стретчинг «Вьюга»	Развивать координацию движений, упражнять в умении сохранять равновесие. Способствовать развитию положительных эмоций и творческого воображения.
	2 неделя	«Путешествие в страну здоровья»	Образно- игровой тренинг «Страна здоровья» Самомассаж, релаксация под музыкальное и речевое сопровождение.	Развивать силу мышц и общую выносливость. Развивать внимание, умение ориентироваться в пространстве.

	3 неделя	«Вот я какой»	Акробатические движения в парах. Дыхательная гимнастика.	Учить совместным действиям в упражнениях в парах. Развивать и укреплять дыхательную мускулатуру.
	4 неделя	«Музыкальная копилка»	Игры на ощущения и мимику. Тренинг «Моя музыка».	Развивать быстроту реакции. Развивать мышление, воображение, расширять кругозор.
декабрь	1 неделя	«Игры-превращения»	Иргопластика «В стране лилипутов» Психогимнастика «Снежинки» Игры на ощущения и мимику: «Ласка».	- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
	2 неделя	«Развиваем координацию»	Пластический этюд «Зимние забавы» Фитбол-танец «Облака»	Развивать ловкость и координацию движений; удерживать равновесие, развивать мелкую моторику; - развивать умение согласовывать движения с музыкой; - формировать привычку к здоровому образу жизни.
Раздел «Осанка-зеркало здоровья».				

декабрь	3 неделя	«Работаем над осанкой».	Тренинг «Моя красивая спинка» Беседа «Красивая спина». Самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме «Буратино отдыхает»	Освоение упражнений комплекса пластического балета. Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить сохранять правильную осанку в разных положениях. Формировать осознанное отношение к правильному положению своего тела.
	4 неделя	«Ритмопластика»	Психогимнастика «Солнечный зайчик». Пластический этюд «Зимнее утро в лесу» Упражнения на восстановление дыхания.	Развивать чувство ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта; Изучение комбинаций в комплексе тренинга.
январь	3 неделя	«Тренируем мышечный аппарат»	Пластический этюд «Зимнее утро в лесу» Древнекитайская оздоровительная методика «Цигун».	Развивать двигательные качества: силу, ловкость, общую выносливость.
	4 неделя	«Креативная гимнастика»	Медитация «Этот загадочный космос».	Развивать мышление, воображение, познавательную активность, расширять кругозор.
	5 неделя	«Развиваем выносливость»	Комплекс пластического этюда «Зимнее утро в лесу» Упражнения с тренажером Детский экспандер	Продолжать обучать упражнениям пластического балета. Обучать правильно пользоваться тренажером-резинное кольцо (детский кистевой экспандер).

февраль	1 неделя	«Учимся расслабляться»	Дыхательные упражнения. Релаксация под музыкальное и речевое сопровождение. Медитация «Воздушные шарик»	Укреплять дыхательную мускулатуру. Закреплять навыки по вводной медитации и релаксации. Учить чувствовать расслабление и напряжение мышц.
	2 неделя	«Мир вокруг нас»	Пластический этюд «Зимнее утро в лесу.» Массаж с маленькими массажными мячами. Упражнения на напряжение и расслабление мышц ног и рук «Муравей», «Игры с песком».	Способствовать формированию плавности и выразительности движений с помощью упражнений пластического балета. Продолжать учить детей заботиться о своем здоровье, правильно выполнять массаж при помощи маленького массажного мяча.
	3 неделя		Упражнение хатха-йоги «Ха!». Игра медитация «Освежимся водой из ручейка».	Упражнять в упражнениях хатха-йоги. Укреплять мышечный корсет. Повысить двигательную активность детей.
	Раздел «Образно-пластические движения».			
	4 неделя.	«Я – гимнаст»	Комплекс Упражнений «Я силач». Игра-соревнование «Кто быстрее соберет цветок».	Развивать силу мышц рук и плечевого пояса. Закреплять умение правильно пользоваться простейшим тренажером-резинное кольцо (детский кистевой экспандер), развивать силу мышц кистей рук.
март	1 неделя.	«Арт – фантазии»	Игровой стретчинг (перевоплощение в героев сценических образов): Буратино, баба Яга, Емеля, Карабас Барабас, царевна Лягушка.	Способствовать формированию плавности и выразительности движений с помощью музыки и слов.

	2 неделя		Пластический этюд «Танец дельфинов»	Способствовать возникновению собственного творческого видения образа. Поощрять попытки самостоятельного поиска при выборе средств выразительности в передаче образа.
	3 неделя	«Весеннее настроение...»	Пластический этюд «Мостик дружбы»	Развивать умение самостоятельно выбрать способ оригинальных действий для передачи игрового образа. Развивать навыки творческого содружества.
	4 неделя	«Творческая фантазия»	Пластический этюд «Мостик дружбы» Релаксация в парах. Силовая гимнастика.	Развивать мышление, воображение, познавательную активность.
Апрель	1 неделя	«Цветочная страна»	Пластический этюд «Танец дельфинов» Акробатические движения в парах Пластик – фитбол.	Придавать игре форму художественно-эстетической театральной деятельности. Формировать интерес к сценическому искусству.
	2 неделя		Пластический этюд «Весеннее настроение» Упражнения на фитболах.	Раскрывать творческий потенциал детей. Стимулировать логическое и творческое мышление. Развивать фантазию.
	3 неделя		Пластический этюд «Весеннее настроение» Упражнения пластик шоу в парах.	Проводить игру – драматизацию как собственно театральную постановку. Формировать интерес к сценическому искусству. Развивать умение согласовывать свои действия с другими детьми.

	4 неделя		Упражнения пластик шоу в парах. Пластический этюд «Весеннее настроение» Медитация.	Способствовать возникновению собственного творческого видения образа. Сочетать индивидуальное и творческое исполнение предложенной роли. Поощрять проявляемую детьми инициативу.
Май	1 неделя	«Путешествие в мир добра»	Пластический этюд «Лад земли и солнца». Стретчинг «Растянись».	Закрепить умения выполнять упражнения на растяжку. Разучить упражнения комплекса пластического балета . Создавать условия для творческого самовыражения.
	2 неделя		Музыкально-игровые импровизации: Движения рыбака, ловящего рыбу.»», «Рыбка зовущая на помощь» Пластический этюд «Весеннее настроение».	Создавать благоприятный эмоциональный фон. Обучать импровизировать музыкально- игровые образы.
	3 неделя	«Поза йога!»	Элементы йоги (статические упражнения, упражнения на дыхание; упражнения для растяжки мышц ног; упражнения суставной гимнастики; пластический этюд.	- обогащать двигательный опыт; - формировать двигательные навыки и развивать физические способности. - воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях; - способствовать развитию воображения, мышления и познавательной активности; - расширять кругозор в области физической культуры; - развивать потребность к занятиям физическими упражнениями.

	4 неделя	Диагностические мероприятия.
--	----------	------------------------------

IV. Планируемые результаты освоения Программы.

По окончании курса обучения по дополнительной общеразвивающей Программе «Горизонтальный пластический балет», как одной из форм оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста» ребенок 5 –8 лет овладевает следующими знаниями, умениями и навыками:

Критерии оценки уровней физического развития детей

Баллы	Критерии	Количественно качественная характеристика
1	низкий уровень	Ребенок неуверенно выполняет упражнения. Не замечает ошибок детей и собственные. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений. Не обращает внимание на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.
2	средний уровень	Ребенок правильно выполняет большинство упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнений и результатом. Хорошо справляется с ролью водящего, правил не нарушает, но интереса самостоятельной организации не проявляет.
3	высокий	Ребенок уверенно, точно, с большим

	уровень	напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойки
--	---------	--

V. Диагностический инструментарий для оценивания результатов реализации Программы.

Для выявления уровня владения элементарными навыками художественно-образной выразительности и развития творческих способностей у дошкольников 5 – 8 лет в начале (сентябрь) и в конце (май) учебного года проводятся контрольные диагностические мероприятия с детьми по адаптированным методикам (*Приложение 1*):

- «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста», автор Т.А. Тарасова;

- «Основы медицинского контроля», автор И.В. Лукомский;

Выделяются три уровня усвоения программы: высокий, средний, низкий, которые характеризуются степенью успешности выполнения заданий по разделам «Основы пластики», «Радость в движении», «Осанка «зеркало здоровья», «Музыкальное развитие», «Образно- пластические движения».

«Основы пластики».

Высокий уровень (3 балла): проявляет устойчивый интерес к занятиям по пластическому балету; знает названия упражнений; Успешно осваивает упражнения.

средний уровень (2 балла): Освоил технику основных упражнений у пластического балет; знает правила безопасности на занятиях.

низкий уровень (1 балл): не проявляет интереса к занятиям пластик - шоу; выполнение упражнений вызывает затруднение;

«Радость в движении».

Высокий уровень (3 балла): Умеет выполнять упражнения в парах; Быстро разучивает связки в комплексе пластического балета; умеет согласовывать движения с музыкой; проявляют самостоятельность и активность;

средний уровень (2 балла): проявляет интерес к упражнениям и играм; хорошо ориентируется в названиях упражнений; сохраняет равновесие при выполнении упражнений, но не достаточно уверенно.

низкий уровень (1 балл): не проявляет интерес к упражнениям и играм; наступает быстрая утомляемость; трудно переключается с одного вида упражнений на другой; медлительность в усвоении навыков; не способность надолго удерживать внимание на одном объекте, сосредоточиться на одном упражнении; не сформированность двигательного навыка; нарушена координация движений. Плохо регулирует положение своего тела при выполнении разных упражнений; имеет затруднение в ориентации.

«Осанка – зеркало здоровья».

Высокий уровень (3 балла): удерживает правильную осанку; умеет правильно выполнять комплексы корригирующей гимнастики. Проявляют самостоятельность и активность;

средний уровень (2 балла):

передает в свободных пластических движениях характер музыки; *низкий уровень* (1 балл): затрудняется в создании пластических образов;

«Образно-пластические движения».

Высокий уровень (3 балла): умеет согласовывать движения с музыкой; проявляет инициативу, согласованность действий с партнерами; передает в свободных пластических движениях характер музыки; Отлично выполняет упражнения комплекса. Умеет выполнять массаж при помощи малого массажного мяча.

средний уровень (2 балла): плавно выполняет упражнения комплекса; владеет знаниями о различных эмоциональных состояниях и может их продемонстрировать, используя мимику, жест, позу, движение, требуется помощь выразительности; проявляет инициативу и согласованность действий с партнерами в планировании коллективной деятельности;

низкий уровень (1 балл): выполняет упражнения комплекса пластического балета, но требуется помощь; различает эмоциональные состояния и их характеристики, но затрудняется их продемонстрировать средствами мимики, жеста, движения; не проявляет инициативы, пассивен на всех занятиях.

VI. Информационно-методическое обеспечение Программы.

Таблица 4.

Методические материалы и учебные пособия, необходимые для реализации Программы.

<i>Наименование раздела.</i>	<i>Литература.</i>	<i>Интернет-источник.</i>
Основы пластики	1. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье [Текст] / – М., 2009. 2. Шорыгина Т.А. Безопасные сказки. Беседы с детьми о безопасном поведении . [Текст] / М., 2016. 3. Здоровый малыш [Текст] / Под ред. З.И Бересневой. М., 2004.	1. Электронный ресурс: http://www.rg.ru 2. Электронный ресурс: http://www.logopedplus.ru 3. Электронный ресурс: http://www.logopedhop.ru
Радость	1. Частные методики	1. Электронный ресурс:

движении	адаптивной физической культуры: [Текст] / Учеб. пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. М., 2003. 2. Игры которые лечат [Текст] / Галанова А.С. М., 2001. 3. Н.Н.Ефименко «Горизонтальный пластический балет» Таганрог. 2001г.	www.logopedmaster.ru 2. Электронный ресурс: http://www.medbookaide.ru
Осанка-зеркало здоровья.	1. Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия у дошкольников. Опыт работы [Текст] М., 2011. 2. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников [Текст] / - М., 2005. 3. Лукманова Н.Б. Двигательно-координационные способности – основа развития ребенка в старшем дошкольном возрасте // Медработник ДООУ. 2010, № 4.	1. Электронный ресурс: http://www.strelnikova.ru 2. Электронный ресурс: http://www.nsportal.ru
Образно-пластические движения.	1. Н.Н.Ефименко «Физкультурные сказки». Харьков. 2005 г. 2. Л.С. Сековец. Коррекционно – педагогическая работа по физическому воспитанию детей с нарушением зрения. [Текст] / Л.С. Сековец- М., 2008. 3. Петрова Е.С. Театрализованная игра как средство коррекции ОНР у дошкольников [Текст] / Е.С. Петрова – М, Линка-пресс, 2012, 45 с.	1. Электронный ресурс: http://www.skazka2.ucoz.ru 2. Электронный ресурс: http://www.logopeddoma.ru

Таблица 5.

Средства обучения, необходимые для реализации Программы.

<i>Информационные ресурсы.</i>	<i>Дидактические материалы.</i>	<i>Оборудование.</i>
--------------------------------	---------------------------------	----------------------

<ol style="list-style-type: none"> 1. Музыкальный центр. 2. Телевизор. 3. Видеоаппаратура. 4. Ноутбук. 5. DVD. 6. DVD-диски. 7. CD-диски. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Иллюстрации с изображением разных обитателей животного мира. 2. Картинки с изображением птиц. 3. Фотографии-иллюстрации с изображением упражнений 4. Карточки с изображениями различных эмоций.. 5. Схемы упражнений 6. Картотека игр, 10.Картотека комплексов дыхательных упражнений. . 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Фитбол мячи 2. Мчи малые массажные 3. Ленточки гимнастические. 4. Мячи обычные среднего размера. 5. Мячи надувные. 6. Скамейки гимнастические. 7. коврики индивидуальные 8. Гантели детские 9. Театр Темари. 10. Ручные экспандеры 11. Коврики массажные 12. Тренажер-роллер 13. Атрибуты для выступлений. .
--	--	--

Список литературы.

1. Н.Н.Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». Таганрог. 2000 г. Н.Н.
2. Ефименко «Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве. ФГОС: от задачи к результату». Методические рекомендации. Москва, 2014 г.
3. Н.Н.Ефименко «Физкультурные сказки». Харьков. 2005 г. 4. Л.С. Сековец. Коррекционно – педагогическая работа по физическому воспитанию детей с нарушением зрения. [Текст] / Л.С Сековец- М., 2008.
5. Петрова Е.С. Театрализованная игра как средство коррекции ОНР у дошкольников [Текст] / Е.С. Петрова – М, Линка-пресс, 2012, 45 с.
6. Н.Н.Ефименко «Горизонтальный пластический балет» Таганрог. 2001г.
7. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников [Текст] / - М., 2005.

8. Лукманова Н.Б. Двигательно-координационные способности – основа развития ребенка в старшем дошкольном возрасте //Медработник ДОУ. 2010, № 4.
9. Частные методики адаптивной физической культуры: [Текст] / Учеб. пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. М., 2003.
10. Игры которые лечат [Текст] / Галанова А.С. М., 2001.
11. Н.Н.Ефименко «Горизонтальный пластический балет» Таганрог. 2001г.
12. Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия у дошкольников. Опыт работы [Текст] М., 2011.
13. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье [Текст] / – М., 2009.
2. Шорыгина Т.А. Безопасные сказки. Беседы с детьми о безопасном поведении . [Текст] / М., 2016.
14. Здоровый малыш [Текст] / Под ред. З.И Бересневой. М., 2004.