

ПРИНЯТО:

на Педагогическом совете  
МБДОУ детского сада № 37  
Протокол № 1 от 31.08.2020

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ детского сада № 37  
  
И. Н. Захарова  
Приказ от «01» сентября 2020 г. №128



Дополнительная образовательная программа

для детей 4-7 лет

«Горизонтальный пластический балет»

Составила Кундюкова Л. В.

## Содержание

### **1. Целевой раздел с.3**

#### 1.1 Пояснительная записка

##### 1.1.1. Цель и задачи программы

##### 1.1.2. Основные принципы

1.1.3. Значимые для разработки и реализации программы дополнительного образования характеристики

1.1.4. Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования

#### 1.2. Диагностика освоения детьми программы

### **2. Содержательный раздел с.5**

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка

2.2. Формы, способы, методы и приемы реализации программы дополнительного образования

2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

### **3. Организационный раздел с.10**

3.1. Описание материально-технической обеспеченности

3.2. Обеспечение методическими материалами

3.3. Организация режима реализации программы дополнительного образования.

## 1. Целевой раздел

Совершенно очевидно, что сегодня у большинства детей дошкольного возраста имеются проблемы, связанные со здоровьем, и чаще всего - с двигательным развитием.

В последние годы заметно возросло количество ослабленных новорожденных детей из-за травм шестого, поясничного отдела практически нет, а так же черепно-мозговых травм, получаемых во время родов. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулки, да и некоторые родители очень увлекаются интеллектуальным развитием ребёнка (компьютерные игры, посещение разнообразных кружков по подготовке к школе). Именно поэтому у детей дошкольного возраста нарушается осанка.

Система физического воспитания в детском саду позволяет повысить интерес к физическим занятиям и стимулировать их двигательную активность без ущерба для здоровья.

В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс ДОО.

Одной из важнейших проблем физкультурно-оздоровительной работы ДОО 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.

Большая нагрузка физического развития ложится на физкультурные занятия. Но несмотря на это физкультурных занятий порой не хватает, чтобы глубже развить физические качества детей. Поэтому было решено создать кружок физического развития «Горизонтальный пластический балет». Для организации и проведения работы за основу была взята педагогическая технология «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» и программа «Горизонтальный пластический балет» Н.Н. Ефименко. Ключевыми позициями являются строгое следование законам природы и всеобъемлющий игровой метод.

В программе представлена нетрадиционная форма работы по оздоровлению детей.

*Горизонтальный пластический балет*-это новая система физического воспитания, спортивной тренировки коррекции, оздоровления и творческого самовыражения детей. Стиль работы оказывает на детей колоссальное положительное физическое, психическое и эмоциональное воздействие. Выполняя программу горизонтально-пластического балета, занимающиеся как бы погружаются в особый мир движений, музыки, образов, порождающих соответствующие ассоциации.

**Новизна** данной физкультурно-оздоровительной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления. Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей

(физическая культура, здоровье, социализация, коммуникация, познание, художественное творчество, музыка) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с федеральными государственными требованиями к структуре основной образовательной программы дошкольного образования.

Применение в физкультурно-образовательной работе ДОУ методики горизонтального пластического балета гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, лёгкую походку, является профилактикой нарушения осанки.

Методика этой технологии заключается в том что все упражнения выполняются в лежаче – горизонтированных позах (упражнения в положении лёжа на спине, на животе, ползание по-пластунски, на средних и высоких четвереньках, упражнения в положении сидя, на низких и высоких коленях) . Не исключаются движения и в положении стоя. Таким образом в этой форме работы акценты переносятся с традиционных танцевально-оздоровительных движений – в горизонтированный, четырёхопорный вектор, относительно медленный, плавный стиль движений под музыку. В горизонтально-пластическом балете естественная красота движений, изящество, законченность, выразительность. Все упражнения сопровождаются текстом-сказкой, которая позволяет тренировать тело, развивать интеллект и формировать у детей необходимые духовные качества. Суть данной программы заключается в том, что педагог вместе с детьми при помощи движений, их рисунка показывают окружающий нас мир. Программа предусматривает вовлечение родителей в образовательный процесс через участие в открытых занятиях, физкультурных праздниках, организациях фоторепортажей.

**ЦЕЛЬ:** создание двигательнo–игровых условий, при которых ребёнок под руководством взрослого сможет освоить базовую двигательную программу, что обеспечит предпосылки для наиболее эффективного психофизического созревания и заложит основы дальнейшего гармонического развития личности.

### **ЗАДАЧИ:**

1. Развитие реакций равновесия в положении лёжа с упором на руки, на четвереньки, сидя, на коленях, стоя;

Развитие диапазона мышечно-суставных и кожных ощущений (сенсорное обогащение);

формирование положительных психофизических реакций, эмоциональных проявлений;

формирование музыкально-ритмических двигательных проявлений.

Данная программа составлена на основе:

Авторской программы «Малый театр физического воспитания и оздоровления детей раннего возраста» Н.Н. Ефименко;

Методического пособия «Горизонтальный пластический балет» Н.Н.Ефименко;

Рабочие материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» Н.Н. Ефименко.

## **2. Содержательный раздел**

Отбор программного материала, методов и приёмов работы организован в соответствии с принципами:

- сохранения уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека;
- создания благоприятной социальной ситуации развития каждого ребёнка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями;
- содействия и сотрудничества детей и взрослых в процессе развития детей и их взаимодействия с людьми, культурой и окружающим миром;
- приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирования познавательных интересов и познавательных действий ребёнка через его включение в различные виды деятельности;
- учёта этнокультурной и социальной ситуации развития детей.

Основным методическим приемом проведения занятий является театрализованно-игровая деятельность.

В работе над пластическим балетом учитываются 3 ступени сложности программы:

1. «По подражанию» - самый легкий, простой уровень, когда дети за педагогом повторяют все его движения.

2. Самостоятельно, но с необходимой помощью педагога отдельным детям.

3. «Полное самовыражение» - заключительный уровень программ горизонтального пластического балета. Дети выражают своё понимание музыки и чувство движения.

Все комплексы дают возможность видоизменять их, вносить что-то новое, т.е. проявлять творчество и инициативу. Все зависит от умения воспитателя погрузиться в мир эмоций вместе с детьми и радоваться каждый раз тому новому, чего удалось достичь и познать.

**К концу учебного года у детей должны быть развиты умения:**

согласовывать свои действия с сюжетом занятия, с правилами игры, с ритмом музыки;

воспринимать небольшие сказки, потешки и воспроизводить двигательные действия сказки самостоятельно или с помощью педагога;

правильно принимать исходное положение для выполнения физических упражнений.

сформированы:

навыки выполнения упражнений в положении лежа, на четвереньках, сидя (перевороты со спины на живот, повороты вокруг себя на животе, на спине, перекаты назад и в стороны, в позе группировке и т.д.);

навыки работы с физкультурным инвентарём (мячами, лентами, султанчиками и т.д.).

воспитательные качества:

умения устанавливать контакт друг с другом;

развиты доброжелательные отношения к окружающим, к животным.

Сроки реализации	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
октябрь	<p><b>Занятие 1,2 «КРАКОВЯК»</b></p> <p><i>Цель:</i> 1.формировать умение ребенка выполнять движения в паре (по показу) в соответствии с песенкой. 2. закреплять умение детей внимательно слушать и начинать движение по словесному сигналу.</p>	<p><b>Занятие 3,4 «ЗАЙКА БЕЛЕНЬКИЙ СИДИТ»</b></p> <p><i>Цель:</i> 1.закреплять умение ребенка слушать песенку и выполнять в соответствии с ней движения. 2.воспитывать у детей эмоциональную отзывчивость и желание участвовать в игровом занятии.</p>	<p><b>Занятие 5,6,7 «ИГРА В ЛОШАДКИ»</b></p> <p><i>Цель:</i> 1.формировать умение ребенка ходить, высоко поднимая ноги. 2.закреплять умение выполнять движения в паре (по показу) в соответствии с песенкой.</p>	<p><b>Занятие 8,9 «САМОЛЕТ»</b></p> <p><i>Цель:</i> 1.развивать воображение и координацию движений ребенка, учить понимать понятия: «сверху», «вниз», «над». 2.формировать умение ребенка бегать, меняя направление не натываясь на предметы мебели.</p>
ноябрь	<p><b>Занятие 10,11 «КОТ И МЫШИ»</b></p> <p><i>Цель:</i> 1.формировать у детей интерес к имитационным движениям;</p>	<p><b>Занятие 12,13 «ПЕС БАРБОС»</b></p> <p><i>Цель:</i> 1.ознакомление детей с различными</p>	<p><b>Занятие 14,15 «ИГРА С МИШКОЙ»</b></p> <p><i>Цель:</i> 1.формировать умение детей</p>	<p><b>Занятие 16,17,18 «ОСЕННИЙ ЛЕС»</b></p> <p><i>Цель:</i> 1.Формировать умение ходить стайкой, друг за</p>

	2. побуждать к более качественному выполнению упражнений через роль.	двигательным поведением под влиянием образов персонажей; 2. развивать у ребенка внимание, ловкость, быстроту.	передавать образ персонажа используя мимику и имитационные движения; 2. закреплять умение ребенка реагировать на словесный сигнал.	другом за воспитателем; 2. закреплять умение детей повторять за взрослым имитационные движения
<b>декабрь</b>	<p><b>Занятие 19,20 «ПО ИЗВИЛИСТОЙ ДОРОЖКЕ»</b></p> <p><i>Цель:</i> 1. формировать умение детей ходьбе по извилистому шнуру (прямо, приставным шагом), между двух шнуров; 2. воспитывать у детей наблюдательность и любознательность.</p>	<p><b>Занятие 21,22 «КОЛОБОК»</b></p> <p><i>Цель:</i> 1. формировать умения детей в работе с мячом (поднимать, выполнять повороты, ходить за мячом, убирать на место); 2. развивать у детей ловкость, координацию движений</p>	<p><b>Занятие 23,24 «МОЙ ВЕСЕЛЫЙ ЗВОНКИЙ МЯЧ»</b></p> <p><i>Цель:</i> 1. формировать умение детей прокатывать мяч друг другу. 2. формировать умение детей выполнять подскоки на месте на двух ногах.</p>	<p><b>Занятие 25,26, 27 «КУРОЧКА РЯБА»</b></p> <p><i>Цель:</i> 1. закреплять умение прокатывать мяч друг другу под дугой. 2. развивать у детей ловкость, координацию движений</p>
<b>январь</b>		<p><b>Занятие 28 «В ГОСТИ К ДЕДУ МОРОЗУ»</b></p> <p><i>Цель:</i> 1. формировать умение детей выполнять подводящие упражнения к</p>	<p><b>Занятие 29,30 «В ГОСТИ К СНЕГУРОЧКЕ»</b></p> <p><i>Цель:</i> 1. формировать умение детей выполнять подводящие</p>	<p><b>Занятие 31,32,33 «ЗИМУШКА - ЗИМА»</b></p> <p><i>Цель:</i> 1. формировать умение детей выполнять имитационные виды ходьбы</p>

		метанию; 2.закрепление ходьбы и бега стайкой за воспитателем;	упражнения к метанию; 2.закрепление ходьбы и бега стайкой за воспитателем;	(ходьба на лыжах, перешагивание через сугробы); 2.закрепление умения детей выполнять подводящие упражнения к метанию ходьбы и бега стайкой за воспитателем.
<b>февраль</b>	<b>Занятие 34,35 «ВОЛК И 7 КОЗЛЯТ»</b>  <i>Цель:</i> 1. формировать умение детей бросать предметы в вертикальную цель одной и двумя руками; 2.развивать у детей чувство уверенности в преодолении препятствий .	<b>Занятие 36, 37 «НА ГОРКУ»</b>  <i>Цель:</i> 1. формировать умение детей подниматься по наклонной доске (высота 30 см); 2. развивать у детей чувство уверенности, ловкости, координации движений.	<b>Занятие 38, 39 «ТРИ ПОРОСЕНКА»</b>  <i>Цель:</i> 1. формировать умение детей выполнять упражнения в парах, подгруппах; 2 воспитывать у детей бережное отношение ко всему живому, умение сопереживать	<b>Занятие 40, 41 «ПТИЧКИ - СИНИЧКИ»</b>  <i>Цель:</i> 1. формировать умение детей подниматься высоту (высота 30 см) по сигналу; 2. Продолжать развивать у детей ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве, внимание
<b>март</b>	<b>Занятие 42,43 «ТЕРЕМОК »</b>  <i>Цель:</i> 1.развитие двигательных качеств : целенаправленность движений, координации движений при выполнении упражнений в	<b>Занятие 44, 45 «ЗАЮШКИНА ИЗБУШКА»</b>  <i>Цель:</i> 1.формировать умение детей лазить по стремянке удобным для них способом; 2.закреплять навыки детей в	<b>Занятие 46, 47 «ВЕСЕЛЫЕ БЕЛЬЧАТА»</b>  <i>Цель:</i> 1.формировать умение выполнять подскоки сериями (по 2-4 движения) с остановкой;	<b>Занятие 48, 49,50 «УПРЯМЫЕ КОЗЛЯТА»</b>  <i>Цель:</i> 1. формировать умение детей подбрасывать мяч вверх и ловить его; 2.закрепление умения выполнять подскоки с продвижением



	<p>равновесии .</p> <p>2.воспитание эмоциональной отзывчивости , сопереживания , желание помочь товарищу .</p>	<p>перешагивании и перепрыгивании через препятствия, в беге в медленном темпе.</p>	<p>2.закреплять умение детей лазить по стремянке удобным для них способом.</p>	<p>вперед.</p>
<b>апрель</b>	<p><b>Занятие 51, 52 «ЛАСТОЧКИ»</b></p> <p><i>Цель:</i></p> <p>1.развивать умение двигаться красиво под музыку, подражая полету ласточек;</p> <p>2. формировать умение выполнять прыжки вверх с касанием предмета.</p>	<p><b>Занятие 53,54 «СОЛНЕЧНЫЕ ЗАЙЧИКИ»</b></p> <p><i>Цель:</i></p> <p>1.формировать умение собирать и складывать различные предметы в определенном месте;</p> <p>2.Развивать у детей воображение, творчество, память, речь.</p>	<p><b>Занятие 55, 56 «ВЕСЕЛЫЙ ПОТОП»</b></p> <p><i>Цель:</i></p> <p>1.формировать представление о повадках животных во время дождя;</p> <p>2. развивать у детей ловкость, координацию движений</p>	<p><b>Занятие 57, 58 «ВЕСЕЛАЯ ЯРМАРКА»</b></p> <p><i>Цель:</i></p> <p>1.формировать умение легко и свободно выполнять правила подвижных игр ;</p> <p>2. воспитание у детей доброжелательного отношения друг к другу.</p>
<b>май</b>	<p><b>Занятие 59, 60 «ЦВЕТОЧКИ»</b></p> <p><i>Цель:</i></p> <p>1.развивать умение двигаться красиво под музыку, подражая росту цветов;</p> <p>2. формировать умение выполнять прыжки вверх с касанием предмета.</p>	<p><b>Занятие 61,562 «САЛЮТ»</b></p> <p><i>Цель:</i></p> <p>1.формировать умение собирать и складывать различные предметы в определенном месте;</p> <p>2.Развивать у детей воображение, творчество, память, речь.</p>	<p><b>Занятие 63,64 « ПОИГРАЕМ В ЛАДОШКИ»</b></p> <p><i>Цель:</i></p> <p>1. развивать у ребенка умение соотносить свои движения со словами песенки.</p> <p>2. формировать умение детей повторять движения за взрослым.</p>	<p><b>Занятие 65,66 «ПРЯТКИ»</b></p> <p><i>Цель:</i></p> <p>1. учить ребенка выполнять движения в соответствии с текстом.</p> <p>2. Повторять названия частей тела.</p>

**Реализация дополнительной физкультурно-оздоровительной программы предполагает следующие 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.

**3. Организационный раздел**

**3.1. Создание развивающей предметно- пространственной среды**

<b>Образовательная область</b>	<b>Обогащение (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды</b>	
	<b>Содержание</b>	
<b>Физическое развитие</b>	<p>1. Принцип педагогической целесообразности, согласно которому в ДОУ предусмотрено необходимое и достаточное наполнение предметно-развивающей среды, а также обеспечена для каждого воспитанника возможность самовыражения с учетом их интересов, желаний, потребностей и способностей, что обеспечивает индивидуальную комфортность и эмоциональное благополучие каждого ребенка. Для этого в физкультурном зале имеются: модульные тоннели, лабиринты, мягкие модули, тренажеры, мячи, ракетки, обручи.</p> <p>2. Принцип полифункциональности реализуется за счет обеспечения всех составляющих образовательного процесса и возможностью разнообразного использования различных составляющих предметно-развивающей среды.</p> <p>В ДОУ учитывается этот принцип путем приобретения специфичных материалов для девочек и мальчиков, например: мешочки для выполнения упражнений красного и синего цвета, гимнастические ленты, клюшки для хоккея, булавы.</p> <p>3. Принцип трансформируемости, обеспечивающий возможность гибкого построения и периодического изменения предметно-развивающей среды, позволяет вынести на I план ту или иную функцию пространства по ситуации. Нами было отмечено, что педагог в зависимости от целей и задач взаимодействия с детьми имеет возможность изменить пространство зала, используя сетку-лестницу, мягкие модули.</p> <p>4. Принцип вариативности, определяющей видам дошкольного образовательного учреждения. Этот принцип выполняется путем приоритетного</p>	

	<p>осуществления деятельности по физическому развитию детей.</p> <p>5. Принцип информативности обеспечивается разнообразием тематического материала и оборудования и активизации воспитанников во взаимодействии с предметным окружением. Проводимая в системе работа по физическому направлению развивает у детей умение пользоваться физкультурным оборудованием, знать его предназначение. Все оборудование ДОО отвечает гигиеническим, педагогическим и эстетическим требованиям, а также санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам. Подбор оборудования осуществляется с учетом ведущего вида деятельности детей дошкольного возраста основной формой работы с детьми является игра. При подборе оборудования и определения необходимого количества педагоги учитывают условия своего ДОО, условия конкретной возрастной группы, условия конкретного помещения, в котором располагается группа детей: количество воспитанников в группах, площадь групповых и подсобных помещений.</p>	
--	--	--

**Форма реализации содержания программы:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 минут.

### **Используемая литература**

1. Н.Н.Ефименко «Горизонтальный пластический балет» Таганрог. 2001г.
2. Н.Н.Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». Таганрог. 2000 г.
3. Н.Н.Ефименко «Физкультурные сказки». Харьков. 2005 г

