

Актуальность

Исследования показали, что состояние здоровья детей ухудшается. С каждым годом растёт количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребёнка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний.

Министерство образования и науки РТ

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребенка – детский сад «Ручеек» с осуществлением физического и психического развития, коррекции и оздоровления всех воспитанников Муниципального района «Кызылский кожуун» Республики Тыва.

*Утверждено директором
МАДОУ ЦРР – д/с «Ручеек»
Л.А. Зубкова*

*Утверждено
педагогическим советом
от 1 сентября 2010г.*

Образовательная программа «ФИТНЕС-ДАНС» (коррекционно-профилактический танец) (авторская)

Срок реализации программы – 3 года
Разработана инструктором
по физической культуре
Реневой И.С.

п.г.т. Каа-Хем
2010 год

Принципы построения программы:

- **ДОСТУПНОСТЬ**
- **ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ**
- **ЭФФЕКТИВНОСТЬ**
- **СИСТЕМНОСТЬ**





Коррекционно-профилактический танец "Буги-Вуги"



Суставная гимнастика с элементами хореографии "Морячка"



“Полька для ступней и ног”



**Профилактическое упражнение для укрепления брюшной полости
и сердечно-сосудистой мышцы**

Новизна и авторский замысел

Особенностью данной программы является многократность повторения с увеличением нагрузки и усложнением с учётом возраста. Все используемые упражнения в КПТ несут большую смысловую, эмоциональную и физическую нагрузку и направлены на всестороннее развитие и коррекцию всего организма ребёнка.

Авторским замыслом данной программы является подбор и распределение упражнений по оздоровительным технологиям и наполнение их музыкальным материалом.

Цели и задачи коррекционно-профилактического танца

- **ЦЕЛЬ** – содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-коррекционной гимнастики.
Основная задача на занятиях КПТ — это укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

К частным задачам относятся:

- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);

- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма, а также коррекция зрения;

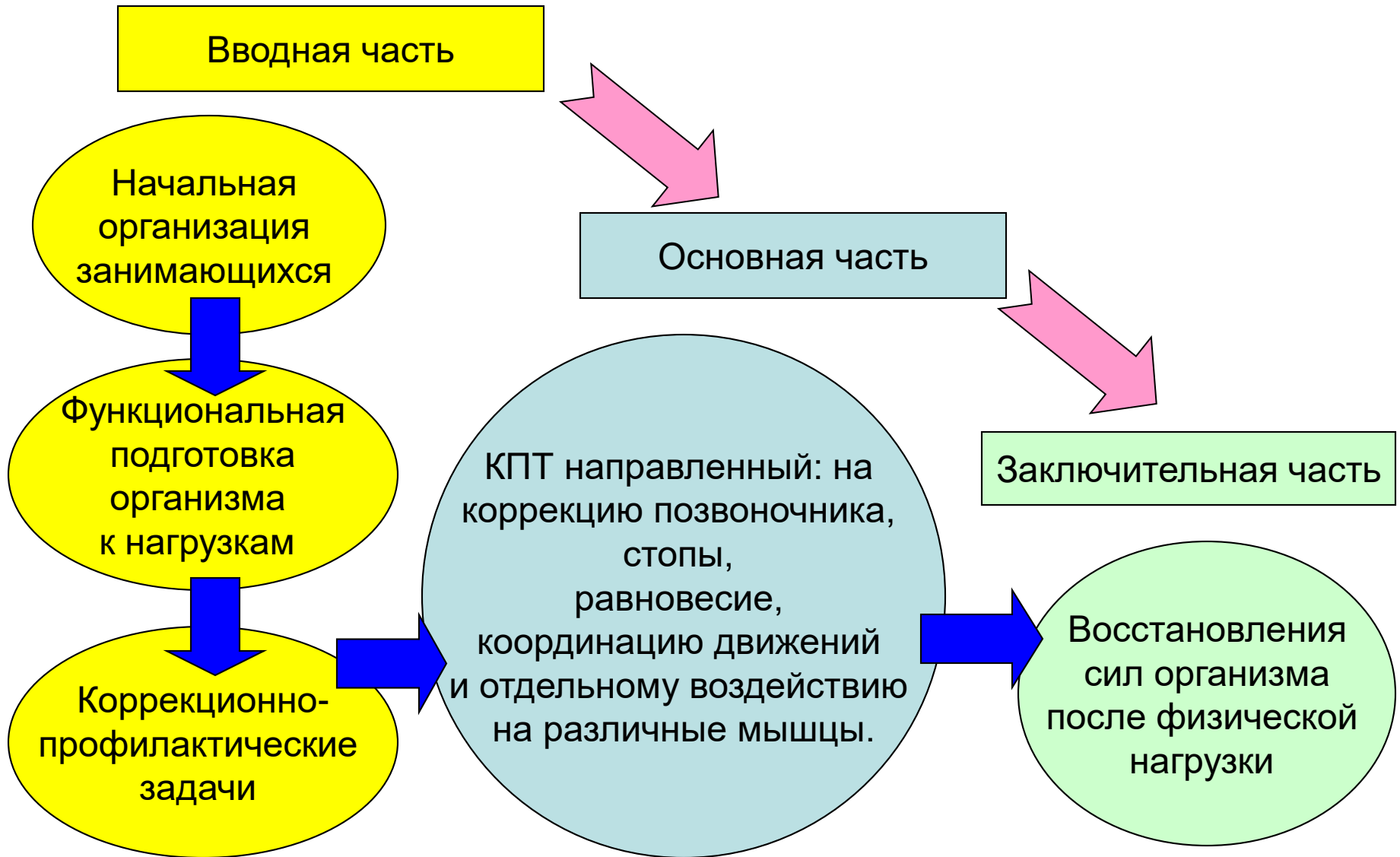
- совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, а также мелкой моторики и проприоцептивной чувствительности;

- содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;

- оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;

- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

Структура Фитнес-Данса



Требования лично-ориентированной дидактики:



- наличие интереса к занятию;



- обеспечение атмосферы сотрудничества и ситуации успеха;



- минимальное использование замечаний и запретов, максимум поощрений;



- помощь в крайнем случае, если ребёнок о ней просит;



- отсутствие сравнительной оценки.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КОРРЕКЦИОННО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФИТНЕС-ДАНСЕ

1 комплекс			
Содержание КПУ	1 год	2 год	3 год
1. Танцевальные ОРУ при ходьбе на месте и беге	+	+	+
2. Танцевальные ОРУ при перемещениях и прыжках	+	+	+
3. Танцевальные упражнения с элементами хореографии	+	+	+
4. Суставная гимнастика (развитие подвижности суставов)	+	+	+
5. Развитие вестибулярного аппарата, координации, равновесия и согласованности движений	+	+	+
6. Развитие гибкости суставов и позвоночника	+	+	+
7. Развитие мышечной силы ног	+	+	+
8. Укрепление сердечной мышцы	+	+	+
9. Укрепление брюшной полости	+	+	+
10. Улучшение кровообращения	+	+	+
11. Коррекция осанки	+	+	+
12. Коррекция плоскостопия	+	+	+
13. Коррекция кардиореспираторной и опорно-двигательной систем организма	+	+	+
14. Дыхательные упражнения	+	+	+
15. Психогимнастика	+	+	+
16. Артикуляционная гимнастика	+		
17. Гимнастика для глаз		+	+
18. Пальчиковая гимнастика	+		
19. Самомассаж (точечный массаж)		+	+
20. Релаксационные упражнения, упражнения на снятия и раскрепощения различных мышечных групп, на расслабления мышц и связок	+	+	+

ПЛАНИРОВАНИЕ ФИТНЕС- ДАНСА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ДОУ

Содержание		Количество часов	
		теория	практика
Разучивание элементов КПТ на физкультурных занятиях (вместо ОРУ)	3,4 недели месяца (5,6,7 занятие)	9 часов	9 часов
Профилактические физкультурные занятия с использованием комплекса КПТ «Фитнес-Данс»	4 неделя месяца (8 занятие)	7 часов	9 часов
Вместо утренней гимнастики	1 раз в неделю (каждую среду)	-	36 часов
ВСЕГО:		16 часов	54 часа
ИТОГО:	70 часов		

Показатели эффективности освоения программы

- Снижение заболеваемости
- Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств)
- Наличие выраженного интереса к собственным двигательным возможностям и стремление к их проявлению
- Стабильность функциональных показателей организма во всех сезонных периодах
- Развитие основных психических процессов
- Динамика положительного психо-эмоционального настроения
- Использование полученных знаний и сформированных умений в повседневной жизни на практике

**Планируемые промежуточные результаты освоения программы
1 год обучения
(4-5 лет)**

Ребёнок должен знать или иметь представление:

О пользе «Фитнес-Данса»

Об основных частях тела

Об основных дыхательных процессах (сила и скорость вдоха и выдоха)

О правильной осанке

Ребёнок должен уметь:

Массировать рефлексорные зоны

Ориентироваться в пространстве

Правильно и ритмично дышать в соответствии с указанием взрослого

Копировать движения взрослого и точно их повторять

Держать осанку

Сохранять равновесие

Уметь ритмично отталкиваться от поверхности

Принимать правильное исходное положение

В ходе выполнения упражнений в передвижении не наталкиваться на детей

Уметь ходить прямо, сохраняя заданное взрослым направление

**Планируемые промежуточные результаты освоения программы
2 год обучения
(5-6 лет)**

Ребёнок должен знать или иметь представление:

- О целебных свойствах массажа
- О способе тренировки равновесия
- О способах профилактики плоскостопия
- О правильной осанке и упражнениях для её улучшения

Ребёнок должен уметь:

- Чётко следовать словесным указаниям при выполнении упражнений
- Согласовывать движения верхних и нижних конечностей
- Соблюдать интервалы во время передвижения
- Следить за правильной осанкой
- Уметь перестраиваться в 2 круга на ходу
- Выполнять самомассаж, артикуляционную и пальчиковую гимнастики по словесному указанию взрослого
- Проводить разогревающую гимнастику
- Работать сообща (в паре)
- Действовать согласно словесной инструкции взрослого

**Планируемые результаты освоения программы
3 год обучения
(6-7 лет)**

Ребёнок должен знать или иметь представление:

- Об основных двигательных качествах (координация, сила, прыгучесть, гибкость, скорость)
- О работоспособности организма и его зависимости от состояния сердечной мышцы, брюшной полости, гибкости суставов, правильной осанки
 - О связи движения и внутреннего состояния человека
- О возможности развивать мышцы и оздоравливаться с помощью «Фитнес-данса»
- О правилах безопасного пользования степ-скамейкой

Ребёнок должен уметь:

- Постоянно следить за правильной осанкой
- Уметь расслаблять группы мышц в соответствии со словесным указанием взрослого
 - Концентрировать внимание
 - Произвольно регулировать свои движения
 - Проявлять инициативу в выполнении психогимнастики
 - Уметь перестраиваться в 3 колонны
- Самостоятельно выполнять самомассаж, артикуляционную и пальчиковую гимнастики по словесному указанию взрослого
 - Соблюдать ритм и такт при выполнении КПТ
 - Удерживать статическое и динамическое равновесие
 - Выполнять чётко и правильно все элементы КПТ
 - Грамотно действовать со степ-скамейками

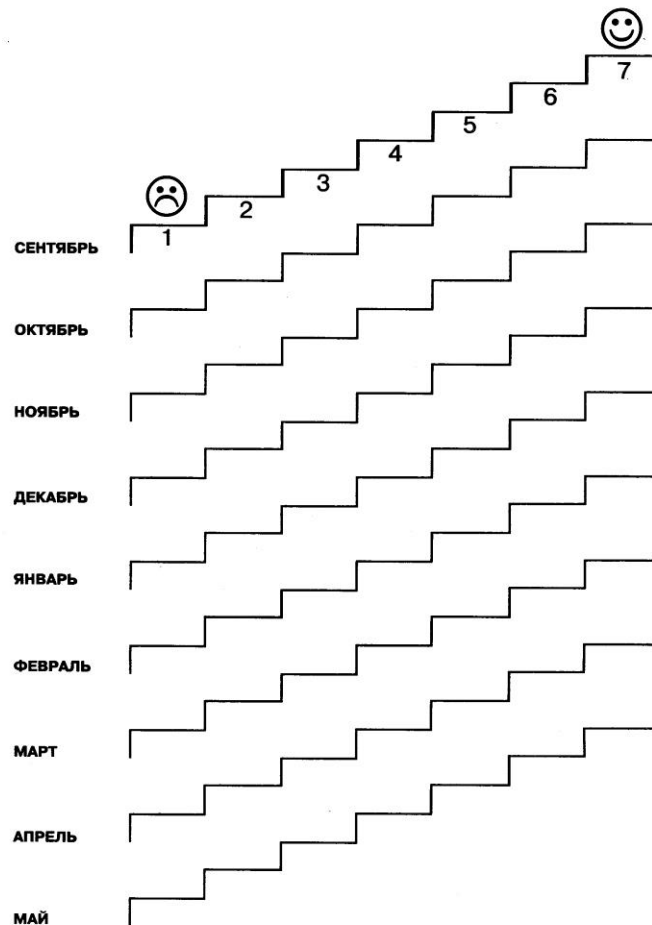
Диагностика развития

- ❖ Самооценка состояния здоровья ребёнка (тест «Лесенка Здоровья» М.Л. Лазарев)
- ❖ Психо-эмоциональное состояние ребёнка (тест «Нарисуй своё Здоровье» М.Л. Лазарев, Тест «Кактус» М.А. Панфилова)
- ❖ Медицинские показатели (пульс покоя, пульс после нагрузки, время восстановления пульса)
- ❖ Соматическое здоровье (заболеваемость по группам, самочувствие детей)
- ❖ Анкетирование родителей

«Лесенка здоровья»

Тест ОЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ

Нарисуй личико на той ступеньке Лестницы Здоровья, по высоте которой ты оцениваешь свое здоровье.



Методика «Кактус»



Бараа Саглана
подготовительная группа

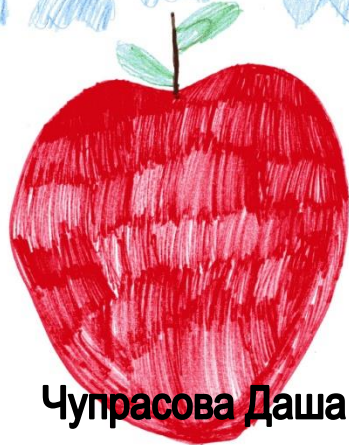


Чупрасова Даша
подготовительная группа



Разумова Вероника
логопедическая группа

Методика «Нарисуй своё здоровье»



Чупрасова Даша
подготовительная группа

Даша



Донгак Ай-Белек
подготовительная группа



Оюн Экер
подготовительная группа

Оюн Экер



Бараа Саглана
подготовительная группа

ПРИЛОЖЕНИЕ №4 Медицинские показатели
Оценка показателей нагрузки
на сердечнососудистую и дыхательную системы

№ п/п	Ф.И. ребёнка	Частота сердечных сокращений (ЧСС)			
		до занятия	после КПТ (после основной части)	после занятия	через 5 минут
1					

- N ЧСС до занятия – 75-80**
- N ЧСС после КПТ – 155-160**
- N ЧСС после занятия – 110-115**
- N ЧСС через 5 минут – 80-85**

ПРИЛОЖЕНИЕ №5 Соматическое здоровье

Соматическое здоровье определяется индексом здоровья в каждой группе

Индекс здоровья N 15% - 40%

(число детей ни разу не болевших в году разделённое на списочный состав)

Например:

МАДОУ ЦРР – д/с «Ручеек»

2009-2010 учебный год средняя возрастная группа («Фитнес-данс» не проводился)

Списочный состав детей – 30

Число детей ни разу не болевших в году – 8

$$\frac{8 \times 100}{30} = 26\%$$

2010-2011 учебный год старшая возрастная группа («Фитнес-данс» вводится в утреннее время 1 раз в неделю)

Списочный состав детей – 27

Число детей ни разу не болевших в году – 9

$$\frac{9 \times 100}{27} = 33\%$$

2011-2012 учебный год подготовительная возрастная группа («Фитнес-данс» вводится в утреннее время 1 раз в неделю и на занятиях по физической культуре)

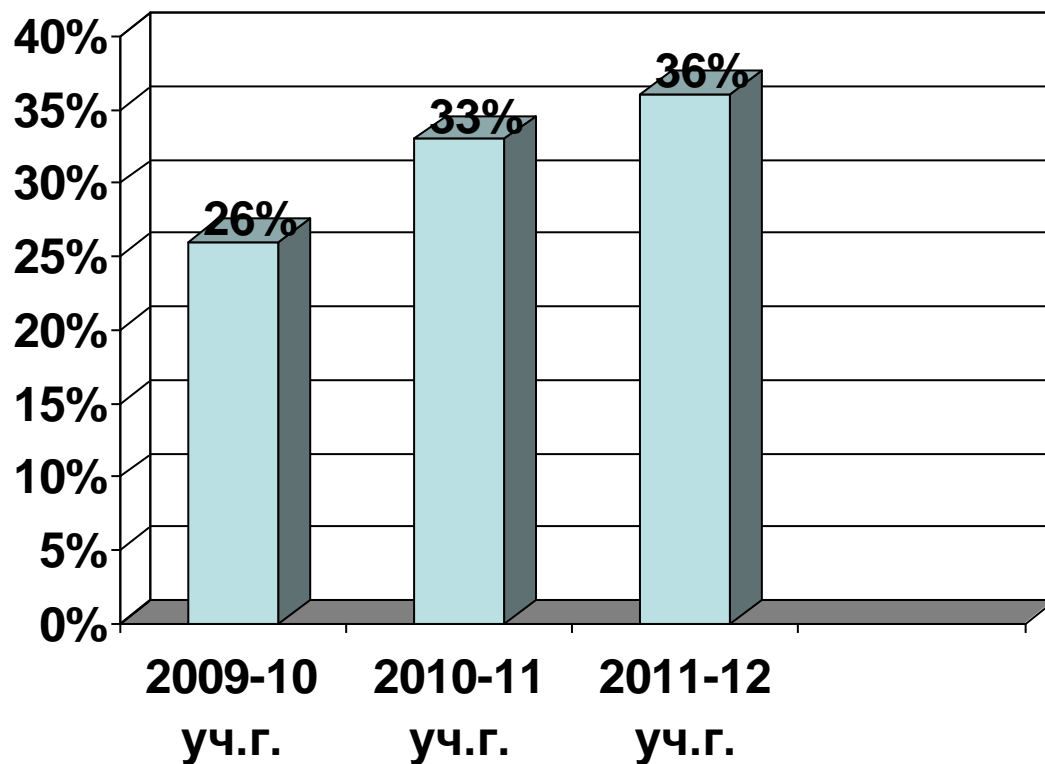
Списочный состав детей – 25

Число детей ни разу не болевших в году – 9

$$\frac{9 \times 100}{25} = 36\%$$

Таким образом, определяется соматическое здоровье, индекс здоровья в норме и эффективность КПТ «Фитнес-Данс» за счёт роста индекса здоровья детей в контрольной группе.

Индекс здоровья





ФИТНЕС-ДАНС

КОРРЕКЦИОННО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ