

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №125 комбинированного вида»**

Принята:
на Педагогическом Совете
МДОУ «Детский сад №125»
г. о. Саранск
Протокол № 4
«29» августа 2024 г.

«Утверждена»
Заведующая МДОУ
«Детский сад №125»
г. о. Саранска
И. Н. Мухина

Приказ № 502 от «18» сентября 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
(Дополнительная общеразвивающая программа)
«Пластик – шоу»**



Возраст детей: 5 - 7 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель: Водясова О. А.,
педагог высшей кв. категории

г. о. Саранск, 2024-2026 гг.

Содержание

№ п/п	Наименования	Страницы
I.	Целевой раздел.	5
1.1.	Пояснительная записка.	5
II.	Содержательный раздел.	19
2.1.	Организация деятельности дополнительного образования по Программе «Пластик-шоу».	19
2.2.	Учебно – тематическое планирование Программы «Пластик-шоу».	19
2.3.	Примерный перспективно-тематический план Программы «Пластик-шоу».	20
2.4.	Методика проведения занятий.	20
III.	Организационный раздел.	22
3.1.	Материально – техническое обеспечение физкультурно - оздоровительного процесса.	22
	Перечень методической литературы.	23
	Приложение	24

Паспорт Программы.

Название Программы	Дополнительная общеобразовательная программа (Дополнительная общеразвивающая программа) «Пластик – шоу».
Направленность Программы:	Горизонтальный балет и пластика.
Ф.И.О. педагога	Водясова Ольга Александровна, воспитатель МДОУ «Детский сад №125», высшей кв. категории.
Год разработки	2018 год.
База реализации Программы	Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №125 комбинированного вида».
Цель:	Формирование двигательных умений и навыков, физических качеств и способностей дошкольников, направленных на воспитание физически развитого жизнерадостного ребенка средствами горизонтального пластического балета через театрализованную деятельность.
Основные задачи:	Образовательные: - знакомить с новой двигательной – игровой моделью физического развития; - содействовать творческому самовыражению детей; - формировать представление о здоровом образе жизни. Развивающие: - развивать гибкость, пластичность, грациозность и изящество в детских движениях; - способствовать развитию и функциональному совершенствованию опорно-двигательного аппарата; - формировать правильную осанку и укреплять мышечный корсет. Воспитательные: - воспитывать умение действовать коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива; - воспитывать интерес и положительные эмоции к занятиям двигательной деятельностью.
Педагогические принципы:	- принцип развития, который подразумевает целостное развитие личности ребенка; - принцип социально - психологической комфортности, направленный на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей старшего дошкольного возраста; - последовательности – материал дается последовательно, от более простого - к более сложному; - наглядности – использование наглядного материала /картинки карточки, фотографии, настольно-печатные игры, и т.д./; - принцип преемственности – обеспечение взаимодействия и преемственности в работе с социумом; - 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! - календарный принцип — от осеннего цикла к весеннему и летнему, приоритетность основных двигательных режимов должна видоизменяться следующим образом: от лежащих (горизонтированных) положений к все более вертикальным, нагрузочным, гравитационным.

Планируемые результаты освоения Программы и/или целевые ориентиры:	- укрепление здоровья ребёнка, закаливание организма, полноценное физическое и психическое развитие; - естественное развитие организма ребёнка, функциональное совершенствование его органов и систем; - укрепление осанки, улучшение гибкости, пластичности, координации, общей выносливости; - раскрепощение личности ребенка, снятие напряженности; - обогащение коммуникативного опыта детей и расширения их кругозора; - воспитание творческой направленности личности; - укрепление партнерства с родителями и социумом.
Необходимые условия для проведения работы.	1. Материально - технические условия. 2. Кадровые условия. 3. Организационно – методические. 4. Информационные условия.
Сроки реализации Программы	Программа рассчитана на 2 года Начало реализации Программы - октябрь 2024 года. Окончание - май 2026 года
Количество часов в неделю/год	1 год обучения – 2 часа в неделю /64 часа/ 2 год обучения – 2 часа в неделю /64 часа/
Возраст обучающихся	Дети дошкольного возраста 5 – 7 лет
Виды организации детской деятельности:	Игровая, коммуникативная, изобразительная /рисование, лепка, аппликация/, двигательная, восприятие художественной литературы.
Методическое обеспечение	1. Ефименко Н.Н. Физическое развитие ребёнка в дошкольном детстве: Методические рекомендации. Театр физического воспитания и оздоровления дошкольников. 2. Ефименко Н.Н. Двигательно – игровая деятельность. Сценарии игр-занятий. 6-7 лет. ФГОС: физическое развитие ребёнка в дошкольном детстве: Учебно-метод. пособие. - М.: Дрофа, 2014. - 144с 3. Н.Н. Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». Таганрог. 2000 г.
Материально - техническое обеспечение	Оборудование: - мячи, обручи, кегли, гимнастические палки, кубики, эстафетные палочки, косички, ленты. Технические средства: - музыкальный проигрыватель или ноутбук Электронные пособия: - CD-диски с набором записей соответствующей музыки.
Распространение опыта и внедрение результатов Программы в массовую практику.	Результаты Программы предполагают тиражирование в виде: -семинаров практикумов, мастер-классов по распространению опыта работы; - публикация статей и методических разработок в сборниках научно-практических конференций регионального, российского и международного уровней, на сайте дошкольной организации.

I. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка.

В соответствии с Законом «Об образовании в РФ» здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики. Этот вопрос на сегодняшний день стоит очень остро. Медики отмечают тенденцию к увеличению числа дошкольников, имеющих функциональные изменения организма. В связи с этим, наблюдается снижение качества жизни детского населения. Оно проявляется в сокращении периода дошкольного детства, кризисе игровой культуры.

Обучая детей сегодня, мы стараемся идти в ногу со временем, вкладывая в них, как можно больше знаний. И порой забываем, что среди множества факторов, оказывающих влияние на состояние здоровья ребёнка, едва ли не основная роль принадлежит двигательной активности.

Большая нагрузка физического развития ложится на физкультурные занятия. Но, несмотря на это физкультурных занятий порой не хватает, чтобы глубже развить физические качества детей.

Так, как же добиться того, чтобы потребность в движении и интерес к физической культуре были первостепенны для дошкольника? Путь видится один – использовать новую систему физкультурно – оздоровительных упражнений в необычном исполнении с опорой на театрализацию, воспитывающую здорового, творческого и раскрепощенного ребенка – дошкольника. Ведь 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.

А дети – наше будущее. И родная страна только тогда станет сильной и конкурентно - способной, когда будет здоровым ее подрастающее поколение. Поэтому нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить физически здорового человека.

Таким образом, проблема определяется рядом существующих противоречий между:

- социальным заказом общества на выполнение образованием функций, связанных с воспитанием личности, осознанно относящейся к своему здоровью, понимающей значение здорового образа жизни и недостаточной готовностью образовательных организаций к их реализации;
- необходимостью теоретического обоснования физического развития дошкольников и отставанием в разработке этого вопроса в теории дошкольного воспитания;
- потребностью дошкольной организации в теоретически обоснованных современных здоровьесберегающих технологиях.

Итак, воспитание и образование должны стать поистине «здоровье сохраняющими».

На основании противоречий и выдвинутой проблемы было принято решение об организации дополнительного образования по физическому развитию и разработки инновационной Программы «Пластик - шоу» (Горизонтальный пластический балет).

Дополнительная общеразвивающая Программа «Пластик - шоу» имеет физкультурно - оздоровительную направленность, составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста и разработана на основе парциальной образовательной программы в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726 - р;
- Федеральным законом Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО);

Программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста 5 - 7 лет.

Календарно - тематическое планирование по программе рассчитано на 2 года обучения - (2 часа в неделю); один академический час для детей старшей группы – 25 минут, для детей подготовительной к школе группы – 30 минут, что полностью соответствует требованиям СанПиН.

Актуальность программы определена тем, что формирование, сохранение и укрепление здоровья детей – одна из наиболее важных проблем современного общества, о чем свидетельствуют психолого - педагогические исследования Н.М.Амосова, В.К. Зайцева, О. И. Давыдовой, и др., так как в настоящее время значительно возросло количество детей с хроническими заболеваниями, речевыми нарушениями и др.

Учитывая состояние здоровья детей, понимая и принимая во внимание особенности развития дошкольников, назрел вопрос о необходимости использования театрализованной деятельности в физическом развитии дошкольников. Для нас она – та «тропинка» к сердцу детей, через которую можно развивать их двигательные навыки и умения, способствующие эмоциональному самовыражению и раскрепощению.

Для организации и проведения работы за основу была взята педагогическая технология «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» Н.Н. Ефименко, которая базируется **на десяти педагогических заповедях и восьми «золотых формулах»** двигательного развития детей.

1 заповедь – «Следуй логике природы» (педагогика должна быть естественной).

2 заповедь – «Физическое воспитание дошкольников должно происходить по развивающей спирали».

3 заповедь – «Педагогический спидометр, или о так называемых общеразвивающих упражнениях».

4 заповедь – «Деление занятия на три части должно быть не формальным, а по физиологической сути».

5 заповедь – «Театр физического развития дошкольников» (играя – оздоравливать, воспитывать, развивать, обучать).

6 заповедь – «Положительная, светлая энергия радости и удовольствия» (физическое воспитание должно заряжать детей положительными эмоциями).

7 заповедь – «Двигательный портрет дошкольника «рисует» методика игрового тестирования».

8 заповедь – «Создай тренажёры сам!».

9 заповедь – «Здоровье здоровых требует профилактики и коррекции».

10 заповедь – «Через движение и игру – к воспитанию Человека будущего: комплексная педагогика жизни».

Из первой заповеди *«Следуй логике природы!»* вытекают *восемь золотых формул двигательного развития детей*, которые и стали методическим фундаментом инновационного подхода к физическому воспитанию дошкольников:

- любую форму двигательной активности детей разумно начинать из горизонтальных положений, как наиболее естественных и постепенно усложнять к более вертикальным;
- начинать упражнение в любом из исходных положений рациональнее с более низких поз;
- начинать двигательную деятельность разумнее со сгибательных поз тела и конечностей («поза эмбриона»);
- в любом положении упражнения должны выполняться «от темечка - к пяткам»;
- все движения в конечностях сначала должны выполняться в крупных суставах, а затем в средних и мелких;
- чем ниже положение ребенка, тем естественнее для него медленные и плавные движения, чем выше положение (ходьба, бег, подскоки, прыжки), тем более характерными должны стать относительно быстрые, «взрывные», ударно-баллистические движения;
- чем ниже и горизонтальнее положение тела ребёнка - тем более естественным для него является расслабленный режим упражнений, чем выше и вертикаль-

ней положение тела по отношению к опоре - тем более напряжённым должен быть режим мышечной деятельности;

- для крупных мышечных массивов (спины, живота, плеч, бедер) естественны медленные движения, а для мелких мышц подходят быстрые и взрывные.

Оригинальность этой идеи заключается в том, что главной задачей является не обучение детей основным видам движений, а создание двигательно - игровых условий для эффективной реализации детьми их природного двигательного потенциала.

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

ОО «Физическое развитие». Формирование двигательных навыков и физических качеств, развитие способности управлять своими движениями на основе принципа активной сознательности. Знакомство с мордовскими пословицами, поговорками о здоровье, чтение художественной литературы о богатырях и героях, обладающих крепким здоровьем, о способах заботы о своем здоровье.

ОО «Социально-коммуникативное развитие». Путь к творческому выполнению любого движения формирует у ребенка отношение к собственному движению, как способу достижения игрового результата. Беседы о достижениях уроженцев Мордовии, которые внесли вклад в развитие культуры, образования, искусства, спорта. В этом – ключ мотивации ребенка к целенаправленному выполнению физических упражнений и побуждению к развитию общения и взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

ОО «Речевое развитие». Речевое развитие происходит и в процессе двигательной деятельности: игровое общение со сверстниками и взрослыми, проговаривание действий и называние упражнений, фиксация своего физического состояния, обсуждение результатов своего двигательного опыта. Чтение и рассказывание произведений мордовского фольклора (народные сказки, легенды, мифы, заклички, пестушки, скороговорки), а также произведений мордовских писателей и поэтов содержательно обеспечивает определенное смысловое содержание движения.

ОО «Познавательное развитие». Двигательное воображение – основа творческой, осмысленной моторики, которая делает движения ребенка управляемыми. Благодаря двигательному познанию ребенок делает много интересных открытий о мире.

ОО «Художественно – эстетическое развитие». Движение, прежде чем превратиться в управляемое, должно стать ощущаемым. Любое движение начинается внутри, передается позвоночнику и кончается в руках, например, рисование – пальчиками, ладошками, волнообразными движениями рук, педалеобразными движениями ног с музыкальным сопровождением и театральной экипировкой. Знакомство с инструментальной музыкой мордовских композиторов.

Главная концептуальная идея Программы - это новая система физического воспитания, спортивной тренировки, коррекции, оздоровления и творческого самовыражения детей посредством движений, музыки и театрализации (***горизонтальный пластический балет***).

Слово «горизонтальный» означает, что основой системы тренировок являются лежащее - горизонтированные позы и движения: упражнения в положении лёжа на спине, лёжа на боку, в ползании по – пластунски, на четвереньках на месте, в позе сидя.

Слово «пластический» в названии нового физкультурного направления, означает, что главным при выполнении программы пластик-шоу является относительно медленный, спокойный, плавный стиль движений, исключая быстрые, резкие, инерционные упражнения. Движения словно растягиваются во времени, напоминают кошачьи: грациозно – плавные, без лишней спешки, полные сдержанной силы и достоинства. За кажущейся лёгкостью и незначительной нагрузкой скрывается очень мощный развивающе – оздоровительный эффект.

Слово «балет» в названии подчёркивает эстетическую направленность пластик - шоу, его принадлежность к искусству. Физические упражнения выполняются под соответствующую музыку, с использованием элементов хореографии. Это эстетическая составляющая двигательной активности детей. В неё входит знакомство с красивой классической и современной музыкой, желательно инструментальной. Здесь также можно говорить о восприятии музыки, о её понимании, о

рождающихся при прослушивании ассоциациях, зрительных картинах, образах. Движения должны быть изящными, красивыми, законченными, с сохранением необходимых поз, жестов, мимики.

Стиль работы оказывает на детей колоссальное положительное физическое, психическое и эмоциональное воздействие.

Разучив упражнения, дети самостоятельно разыгрывают сказку и придумывают свои сказки с движениями, тем самым развивая свои творческие способности.

Программа соответствует специфике дополнительного образования детей и способствует:

- стимулированию детей к двигательной активности;
- развитию физических качеств;
- развитию творческих способностей личности;
- поддержанию стремления к самостоятельной деятельности;
- творческому использованию жизненного опыта детей;
- самоопределению ребёнка в рамках ведущей деятельности.

В рамках реализации представленной Программы, проводимые занятия превращаются в увлекательную игру - сказку, где дети становятся персонажами. Эти занятия помогают ребёнку развить чувство ритма, укрепить мышцы, выровнять осанку, снять закомплексованность.

Таким образом, подводя некоторые итоги, можно представить театр горизонтального пластического балета перекрёстком *трёх направлений: педагогики, спорта и искусства*, что уже само по себе уникально.

Это не просто новый стиль работы с детьми – горизонтальный пластический балет является новой системой физического воспитания, оздоровления и творческого самовыражения детей.

Цель программы: формирование двигательных умений и навыков, физических качеств и способностей дошкольников, направленных на воспитание физически развитого жизнерадостного ребенка средствами горизонтального пластического балета через театрализованную деятельность.

Задачи:

Образовательные:

- знакомить с новой двигательной – игровой моделью физического развития;
- содействовать творческому самовыражению детей;
- формировать представление о здоровом образе жизни.

Развивающие:

- развивать гибкость, пластичность, грациозность и изящество в детских движениях;
- способствовать развитию и функциональному совершенствованию опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку и укреплять мышечный корсет.

Воспитательные:

- воспитывать умение действовать коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива;
- воспитывать интерес и положительные эмоции к занятиям двигательной деятельностью.

Содержание Программы, методы и приёмы работы организованы в соответствии с **дидактическими 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 действий ребёнка через его включение в различные виды деятельности;
- учёта этнокультурной и социальной ситуации развития детей.

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

- **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!

- **календарный принцип** — от осеннего цикла к весеннему и летнему, приоритетность основных двигательных режимов должна видоизменяться следующим образом: от лежащих (горизонтированных) положений к все более вертикальным, нагрузочным, гравитационным.

Теоретической и методологической основой являются ведущие положения отечественных и зарубежных психологов, педагогов и философов: А. И. Быковой, М. Ю. Кистяковской, Т. И. Осокиной, Е. Н. Вавиловой, М. А. Руновой и др.; психолого - педагогические теории развития личности ребенка (Л.И. Божович, Эльконин и др.); системный подход в моделировании и управлении образовательными системами (В.В. Давыдов, Т.И. Шамова и др.); концепции здоровьесбережения и здорового образа жизни (Г. Н. Виноградов, Л.М. Куликов и др.); фундаментальные исследования в области гуманизации образования и личностно - ориентированного воспитания (В.А. Беликов, Е.В. Демидова и др.).

Методы и приёмы организации занятий:

1. Наглядно-зрительные приёмы – правильная, чёткая демонстрация – показ педагогом образца движения или его отдельных двигательных элементов.

2. Тактильно-мышечная наглядность обеспечивается путём включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей.

3. Непосредственная помощь педагога, уточняющего положение отдельных частей тела ребёнка.

4. Наглядно – слуховые приёмы представляют собой звуковую регуляцию движений. Слуховой наглядностью является музыка.

5. Одновременное описание и объяснение детям новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления.

6. Пояснение сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы.

7. Указание необходимо при воспроизведении показанного педагогом движения.

Значимые характеристики обучающихся. В 5-6 лет у детей продолжается процесс окостенения скелета. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные)

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения. У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений). Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе. Дети 6

– 7 лет имеют представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, понимают необходимость заботиться о нём.

Программа рассчитана на 2 года. Начало реализации Программы - октябрь 2020 года. Окончание - май 2022 года.

Способы определения результативности. Мониторинг результативности проводится в виде тестовых заданий (контрольные упражнения для оценки гибкости, статической и динамической выносливости мышц брюшного пресса, живота). Чтобы заинтересовать обучающихся и позволить максимально проявить себя в конкретных пробах и заданиях используется игровой метод. Перед началом тестирования проводится разминка, разогрев нужных групп мышц, суставов и связок для предстоящих максимальных двигательных проявлений. Диагностика физического развития, функциональных показателей и двигательной подготовленности проводится 2 раза в год, в сентябре исходная и мае итоговая.

Для определения физической подготовленности детей используются следующие тесты:

1. Тест «Артиллерист» для определения скоростно-силовых способностей. Тест выполняется из исходного положения, сидя на ростовом стуле, замахом двумя руками из-за головы метнуть на максимальное расстояние набивной мяч весом 1 кг. При выполнении упражнения запрещается отрывать ноги от пола и приподниматься над стулом. Сюжет теста: «На детский сад напали «злые чебурунты» и дети должны их прогнать стреляя из пушки арбузами. Роль злых Чебурунтов выполняют кегли».

2. Тест «Ловись рыбка» для выявления гибкости нижних конечностей. Тест выполняется из исходного положения стоя на возвышении (высотой 30-40 см), ассистент придерживает руками колени ребенка, чтобы они не сгибались. На пол кладется игрушка-рыбка. Ребенок выполняет наклон вниз стараясь дотронуться до игрушки кончиками пальцев, в это время педагог фиксирует результат наклона при помощи сантиметровой ленты. Сюжет теста - хитрый кот Васяка хочет поймать из аквариума золотую рыбку.

3. Тест «Запутай след» - определение координации движений Ребенок встает у контрольной линии по сигналу преодолевает 10- метровую дистанцию, на кото-

рой по прямой линии расположены кегли (10 шт.). Ребенок обегает каждую кеглю, не задевая ее. Фиксируется время. Игровая ситуация: зайчиха спешит к своему зайчонку, а, чтобы волк не нашел дом зайчат, нужно запутать след.

4. Тест «Висит груша» -определение силовой выносливости мышц плечевого пояса. Максимально долго висеть на перекладине диаметром 20-25 см. Игровая ситуация: Последняя груша висит на ветке. Она уже созрела и вот-вот упадет. В этот момент под грушу подползает семейство ежей. Заметив грушу, они расположились под ней, поставив свои спинки. Они уже предвкушают лакомство. – Ой! Не хотел бы я приземлиться на эти колючки. Используются резиновые массажеры. Желательно подхватить ребенка за талию при приземлении. Запрещается перехват руками.

5. Тест «Быстрая рука» - определение быстроты рук. Метание теннисного мяча вдаль. Выполняется в помещении или на улице в безветренную погоду. Фиксируется место приземления мяча. Чем дальше результат, тем быстрее рука. Дается 3 попытки.

6. «Журавлик» - определение статического равновесия. Ребенку предлагается встать прямо на одной ноге, а другую согнуть и расположить пяткой на колене опорной ноги. Зона опоры ограничена нарисованным мелом кругом диаметром 20-25 см – это своеобразная «кочка», на которой и должен устоять «журавлик». Тест лучше выполнять на твердой гладкой опоре – паркетном полу, или цементном, покрытым линолеумом. Ковровое покрытие для данного тестового задания нежелательно. При проведении теста запрещается сдвигать ступню опорной ноги больше 3 раз в одной попытке, выходить за ограничительный круг и касаться руками опоры. Фиксируется время сохранения устойчивой позы «журавля» до 4-го смещения опорной ноги, выхода из круга или падения. На каждую ногу дается по несколько попыток.

Формы проведения занятий: подгрупповые, групповые, тематические, занятия –сказки, путешествия.

Реализация дополнительной физкультурно-оздоровительной Программы предполагает следующие **результаты:**

- укрепление здоровья ребёнка, закаливание организма, полноценное физическое и психическое развитие;
- естественное развитие организма ребёнка, функциональное совершенствование его органов и систем;
- укрепление осанки, улучшение гибкости, пластичности, координации, общей выносливости;
- раскрепощение личности ребенка, снятие напряженности;
- обогащение коммуникативного опыта детей и расширения их кругозора;
- воспитание творческой направленности личности;
- укрепление партнерства с родителями и социумом.

Исходя из всего вышесказанного, можно с уверенностью сказать, что предлагаемая инновационная здоровьесберегающая технология ГПБ /горизонтальный пластический балет/ помогает детям развивать гибкость, хорошую осанку, координацию движений и в следствие избежать распространённых заболеваний позвоночника.

Упражнения балета укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, развивают силу воли, дают возможность узнать многое о себе, своём организме, теле.

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

Методика этой технологии, как уже и говорилось выше, заключается в том, что все упражнения выполняются в лежаче – горизонтированном положении. Не исключаются движения и в положении

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 и фотовыставок.

II. Содержательный раздел.

2.1. Организация деятельности дополнительного образования по программе «Пластик-шоу».

Место проведения: спортивный/музыкальный зал. Перед занятием проводится влажная уборка и проветривание помещения.

Оборудование: коврики, музыкальный проигрыватель, предметы, необходимые по содержанию программы.

Участники: дети старшего дошкольного возраста.

Наполняемость: две подгруппы по 10 человек.

Время: вторая половина дня.

Количество занятий: 2 занятия в неделю, 8 – в месяц, 64 – в год.

2.2. Учебно – тематическое планирование.

Месяц	Тема программы							
	Первый год обучения				Второй год обучения			
	Количество занятий в месяц							
	8 занятий по 25 мин	Т.	П.	Всего	8 занятий по 30 мин	Т.	П.	Всего
Модуль 1 «Групповой (парный) пластик – шоу»								
Октябрь	«На огороде»	1 ч. 20 мин	2 ч. 10 мин	3 ч. 30 мин	«Подводное сказочное царство»	1 ч. 20 мин.	2 ч. 40 мин	4 часа
Ноябрь	«Обезьянки»	1 ч. 20 мин	2 ч. 10 мин	3 ч. 30 мин	«Твиксики»	1 ч. 20 мин.	2 ч. 40 мин	4 часа
Модуль 2 «Предметный пластик - шоу с элементами коррекции осанки и плоскостопия»								
Декабрь	«Волшебный замок»	1 ч. 20 мин.	2 ч. 10 мин.	3 ч. 30 мин.	«Солнечная дорожка»	1 ч. 20 мин.	2 ч. 40 мин.	4 часа
Январь	«Звездачёт»	1 ч. 20 мин.	2 ч. 10 мин.	3 ч. 30 мин.	«Эстафета»	1 ч. 20 мин.	2 ч. 40 мин.	4 часа

Февраль	«Пробуждение предметов»	1 ч. 20 мин.	2 ч. 10 мин.	3 ч. 30 мин.	«Среди пампасов»	1 ч. 20 мин.	2 ч. 40 мин.	4 часа
Модуль 3 «Пластик – шоу – классик с элементами коррекции шейно-воротниковой зоны и профилактики сутулости»								
Март	«Утро в лесу»	1 ч. 20 мин.	2 ч. 10 мин.	3 ч. 30 мин.	«Мир сказок»	1 ч. 20 мин.	2 ч. 40 мин.	4 часа
Апрель	«Танец дельфинов»	1 ч. 20 мин.	2 ч. 10 мин.	3 ч. 30 мин.	«Весенние цветы»	1 ч. 20 мин.	2 ч. 40 мин.	4 часа
Май	Итоговые программы							
	«Лесная сказка»	1 час	2 ч. 30 мин.	3 ч. 30 мин.	«Чудеса природы»	1 час	3 часа	4 часа
Итого	64 занятия	10 ч. 20 мин	16 ч. 20 мин	26ч.40 мин	64 занятия	10 ч. 20 мин.	21 ч. 40 мин	32 часа

2.3. Примерный перспективно-тематический план программы «Пластик-шоу», прилагается (Первый и второй год обучения).

2.4. Методика проведения занятий.

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

Перед началом каждого занятия с детьми проводится разгрузка позвоночника и таким образом занимающиеся вводятся в состояние релаксации.

Обязательным условием программы ГПБ является соблюдение исходных стартовых поз, которые должны осуществляться в положении лёжа:

- на боку в позе эмбриона, округлив спину, собравшись, сгруппировавшись: поза младенца анатомически и энергетически наиболее благоприятна;
- на боку в позе полуэмбриона, когда туловище и конечности по сравнению с предыдущей позой несколько раскрыты, выпрямлены;
- на спине в позе эмбриона, обхватив голени руками;

- на животе в позе эмбриона, руки при этом могут обхватить голени или лежать на полу вдоль голеней;
- на спине в расслабленной позе, руки вдоль туловища ладонями вниз;
- на животе, голова повёрнута набок, руки вдоль туловища ладонями вниз.

Завершающей же позой программы (позой финиша) всегда является поза, стоя на коленях, спина выпрямлена, руки разведены и протянуты вверх (к солнцу, луне, небу, к волшебной птице и др.), взгляд устремлён вверх.

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.

Мы благодарим силы природы за то, что мы есть, что живём, растём и развиваемся - поэтому она называется позой благодарения.

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.

III. Организационный раздел.

3.1. Материально – техническое обеспечение физкультурно - оздоровительного процесса.

Для материально - технического обеспечения и реализации Программы «Пластик - шоу» в дошкольной организации не требуется ничего особенного. Одним из главных условий является наличие просторного помещения с удобным напольным покрытием типа ковролина или паласа, который не должен быть жёстким, трущим.

Стандартные музыкальный или спортивный залы детского сада полностью отвечают этим требованиям. Очень уместен для проведения занятий по ГПБ «зеркальный уголок», в этом случае дети имеют возможность из любых исходных положений наблюдать за воспитателем.

Естественно, что для музыкального сопровождения необходимо иметь музыкальный проигрыватель или ноутбук с набором записей соответствующей музыки.

Оборудование для реализации подпрограмм «Пластик-шоу»: обручи, мячи, кольца, кегли, канаты.

Возможность практического использования разработанной Программы предполагает тиражирование в виде:

- семинаров практикумов, мастер - классов по распространению опыта работы;
- публикация статей и методических разработок в сборниках научно-практических конференций регионального, российского и международного уровней, на сайте дошкольной организации и личном сайте педагога.

Список методической литературы.

1. Бойко Ю.В. Пластик-шоу - классик, или С чего начать усваивать эту технологию в дошкольном образовательном учреждении. - Винница: ТОВ «Нилан-ЛТД», 2013. - 40 с.
2. Ефименко Н.Н. Физическое развитие ребёнка в дошкольном детстве: Методические рекомендации. Театр физического воспитания и оздоровления дошкольников.
3. Ефименко Н.Н. Двигательно – игровая деятельность. Сценарии игр-занятий. 6-7 лет. ФГОС: физическое развитие ребёнка в дошкольном детстве: Учебно-метод. пособие. - М.: Дрофа, 2014. - 144с
4. Н.Н. Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». Таганрог. 2000 г.
5. Короткова Л.Д. Сказкотерапия для дошкольников и младшего школьного возраста: метод. Рекомендации для педагогической и коррекционной работы /Л.Д. Короткова. – М.: ЦГЛ, 2004.
6. Скопинцева О.А. Развитие музыкально - художественного творчества старших дошкольников: рекомендации, конспекты занятий; под ред. Г. В. Стюхиной. - Изд.2-е, испр. Волгоград: Учитель. 2012-111с.
7. Сказочный театр физической культуры: физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок/ авт.-сост. Н.А. Фомина. - Изд.2-е.- Волгоград: Учитель. 2012 -91с.

Приложение 1.

План работы с родителями по дополнительному образованию «Пластик – шоу».

Месяц	Содержание работы	
	1 год обучения	2 год обучения
Октябрь	Ознакомительная беседа «Что такое горизонтальный пластический балет?»	Консультация «Возрастные особенности развития детей седьмого года жизни».
Ноябрь	Консультация «Следим за осанкой детей».	Консультация «Движение и музыка».
Декабрь	Индивидуальные беседы «Что такое плоскостопие», «Что делать, если у ребёнка развивается плоскостопие».	Рекомендации по профилактике сколиоза и нарушения осанки. Комплекс упражнений в домашних условиях.
Январь	Оформление фотоотчёта «Наши успехи и достижения».	Презентация видеофрагментов пластических этюдов из подпрограмм.
Февраль	Консультация «Учимся слушать и слышать. О музыкальном воспитании детей».	Памятки, советы, рекомендации по профилактике плоскостопия у дошкольников.
Март	Совместное обучающее занятие с родителями по профилактике развития заболеваний опорно – двигательного аппарата.	Совместное обучающее занятие с родителями по профилактике развития заболеваний опорно – двигательного аппарата.
Апрель	Социальный опрос родителей об организации работы дополнительного образования «Пластик – шоу» на следующий год.	Анкетирование «Роль дополнительного образования в сохранении и укреплении здоровья детей».
Май	Открытый показ итоговой Программы «Пластик – шоу».	Открытый показ итоговой Программы «Пластик – шоу».