

Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Институт педагогики, психологии и социологии  
Кафедра педагогики информационных технологий обучения и  
непрерывного образования

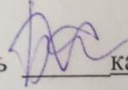
УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
Института педагогики,  
психологии и социологии  
Смолянинова О.Г.  
« 02 » 2017 г.

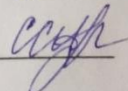


### БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.01 «Педагогическое образование»

Разработка дополнительной образовательной программы  
«Танцы в детском саду» для старших дошкольников

Руководитель  канд. пед. наук, доц. кафедры ИТОиНО Бекузарова Н. В.

Выпускник  Самарцева С. А.

Красноярск 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Психолого-педагогические основы разработки дополнительной образовательной программы.....	6
1.1. Психофизиологические особенности старших дошкольников.....	6
1.2. Анализ методического обеспечения физического воспитания старших дошкольников в дошкольном образовательном учреждении: содержание и формы реализации .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.3. Танец и его влияние на развитие физических особенностей детей старшего дошкольного возраста.....	29
Выводы по первой главе.....	36
2. Разработка дополнительной образовательной программы «Танцы в детском саду» для старших дошкольников.....	38
2.1. Описание дополнительной образовательной программы «Танцы в детском саду» старших дошкольников.....	38
2.2. Результаты экспертной оценки дополнительной образовательной программы «Танцы в детском саду» для старших дошкольников. ....	46
Выводы по второй главе.....	57
Заключение .....	60
Список использованных источников .....	62
Приложение №1 .....	65

## ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание тесно связано с общим воспитанием, у детей в первые шесть лет, как ни в какой другой период жизни. В период дошкольного возраста у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности.

Общая оценка состояния здоровья детей дошкольного возраста оценивается как неудовлетворительное. Практически у 70% всех зарегистрированных детей дошкольного возраста, отмечается острые респираторные заболевания и грипп. Результаты углубленных медицинских осмотров показывают, что значительная часть детей, посещающих дошкольные учреждения (от 50 до 80% в разных возрастных группах), имеет различные отклонения в состоянии здоровья.

По данным наблюдений Глейзеровой В.И., Болдиной Н.А., Микевич Л.А., Коваленко Е.И., Глуховского Н.Н., Лебедевой Н.Т. и др. у большинства детей детских дошкольных учреждений двигательная активность ниже рекомендуемого уровня. Результаты исследований Шорина Г.А., Мутовкиной Т.Г., Тарасовой Т.А. показывают, что потребность дошкольников в движениях удовлетворяется лишь на 26-38%. Около 30% детей дошкольного возраста имеют низкий уровень физического развития.

«Программа по физической культуре в дошкольном учреждении» недостаточно способствует эффективному воспитанию основных двигательных качеств детей. И это требует от педагогов поиска новых методик проведения занятий, по физической культуре используя новые как теоретические, так и методические разработки отражающие достижения в психологии, педагогике, теории и методике физического воспитания, ориентируясь на использование физических упражнений не только как средства физического, но и психического и личностного развития детей, а также развития и повышения их физической культуры. Это определяет актуальность исследования.

Всё вышеизложенное послужило основанием для выбора темы бакалаврской работы «Разработка дополнительной образовательной программы «Танцы в детском саду» для старших дошкольников».

**Объект исследования:** учебно-методическое обеспечение учебного предмета «Физическая культура» в дошкольном образовательном учреждении.

**Предмет исследования:** содержание дополнительной образовательной программы по физической культуре для старших дошкольников.

**Цель:** разработать дополнительную образовательную программу «Танцы в детском саду» для старших дошкольников и провести ее экспертную оценку.

**Гипотеза исследования:** дополнительная образовательная программа «Танцы в детском саду» для старших дошкольников будет частью учебно-методического обеспечения предмета «Физическая культура», если комплекс элементов танцев в совокупности с общеразвивающими упражнениями, подвижными играми, упражнениями из различных видов спорта соответствует возрастным особенностям воспитанников.

В соответствии с поставленной целью, предметом и гипотезой определены **задачи исследования:**

- Описать психофизиологические особенности детей старшего дошкольного возраста.
- Проанализировать учебно-методическое обеспечение учебного предмета «Физическая культура» в дошкольном образовательном учреждении.
- Разработать дополнительную образовательную программу «Танцы в детском саду» для старших дошкольников.
- Провести экспертную оценку разработанной программы.

**Методологической основой** исследования явились: закономерности возрастного развития человека и физического развития (Бальсевич В.К., Волков В.М., Завьялов С.И., Филин В.П.); принципы обучения, воспитания и

развития в сфере физической культуры (Ашмарин Б.А., Курамшин Ю.Ф., Сидоров А.А., Синюхин Б.Д., Прохорова М.В.); деятельностный подход (Выготский Л.С., Леонтьев А.Н., Рубинштейн С.Л., Каган М.С.), теоретические положения о сущности и подходах к развитию физических способностей человека (Бернштейн Н.А., Евстафьев Б.В., Гужаловский А.А., Лях В.И., Стрелец В.Г.); законодательные документы о современном дошкольном образовательном учреждении, образовании подрастающего поколения.

Для решения поставленных в исследовании задач использовались следующие **методы**: анализ педагогической, психологической, методической литературы; обзор нормативных документов (образовательные стандарты, учебные планы, программы и т.п.); метод экспертной оценки.

**Объем и структура работы**: введение, две главы (5 параграфов), заключение, список используемой литературы, приложения.

## **1. Психолого-педагогические основы разработки дополнительной образовательной программы**

### **1.1 Психофизиологические особенности старших дошкольников**

Здоровье человека непосредственным образом связано с его физическим развитием.

Здоровье – правильная функциональность организма, его полное физическое и психологическое благополучие [9, с. 20].

Охрана здоровья детей и его укрепление является предметом заботы взрослых. Так как дети малы, что не могут без помощи взрослых самостоятельно оберегать и укреплять свое здоровье. Для ребенка взрослые создают благоприятную материальную среду и обеспечивая безопасность жизнедеятельности, питание, способствуют двигательной активности. Деятельность взрослого составляет содержание физического воспитания направленная на укрепление здоровья ребенка, что обеспечивает в определенных условиях малышу физическое развитие [2, с. 95].

Дошкольный возраст – важный этап в жизни каждого человека. В данный период происходит совершенствование не только головного мозга, но и нервной системы, так же основных органов и систем организма. Знание и принятие во внимание возрастных особенностей ребенка определенного дошкольного возраста поможет воспитателям, инструкторам физкультуры детских садов и конечно родителям правильно развивать правильное и полное физическое воспитание дошкольников: осуществлять наблюдение за их физическим и психическим развитием, подбирать упражнения. Как писал великий русский педагог К. Д. Ушинский: «Если педагогика хочет воспитывать человека во всех отношениях, то она должна прежде узнать его тоже во всех отношениях» [3, с. 664].

Человеческий скелет, как известно, выполняет опорную функцию. А именно, осуществляет защиту внутренних органов. Так же череп осуществляет эту же функцию для мозга. Значительное количество воды и

около 13% минеральных солей содержится в костной ткани у детей, что придает костям эластичность [4, с. 9].

Позвоночный столб у ребенка в основном состоит из хрящевой ткани, поэтому легко подвергаться искривлениям. Это может произойти при неправильном положении тела во время сидения за столом, если мебель не соответствует росту ребенка и не соответствует требованиям санитарно-эпидемиологических норм [19, с. 24].

Костная система детей до семи лет, в отличие от взрослых, характеризуется незавершенностью костеобразовательного процесса. Поэтому необходимо тщательно оберегать развитие костного скелета, чтобы не возникало деформаций позвоночника, грудной клетки, костей таза и конечностей. Очень большая физическая нагрузка отрицательно сказывается на развитии скелета, задерживает рост костей и вызывает их искривления.

Умеренные и доступные по нагрузке физические упражнения для данного дошкольного возраста, наоборот, стимулируют рост костей, способствуют их укреплению. Особенно полезны упражнения в лазании, беге, прыжках и различные подвижные игры.

У детей дошкольного возраста развитие мышечной системы очень слабое, потому что у них, в первую очередь, развиваются и начинают функционировать крупные мышечные группы. Около пяти лет у ребенка увеличивается мышечная масса, возрастает сила и работоспособность мышц. Общая масса мускулатуры у детей в дошкольном возрасте достигает 20-22% по отношению к массе тела. Но способности детей не готовы к значительной мышечной нагрузке и длительной физической работе. Рост мышц происходит в толщину наряду с удлинением, это происходит за счет волокнистой структуры мышц у детей [2, с. 78].

Попеременное напряжение и расслабление мышц намного меньше утомляет ребенка, в сравнении с той работой, которая требует статических усилий. Поэтому длительное сидение или стояние всегда утомляет ребенка.

Приток крови активен к мышцам и костям, что обеспечивает их интенсивный рост, способствует динамическая работа.

Дети, которые достаточно двигаются, как правило, лучше физически развиты по сравнению с малоподвижными детьми. Нормальное физическое развитие организма невозможно без всестороннего развития мускулатуры. Однако наряду с систематической тренировкой мышечного аппарата ребенка следует ограничивать мышечные напряжения, которые происходят с сохранением неподвижности положения туловища. Учитывая быструю утомляемость мышц у дошкольников, нужно избегать чрезмерных физических усилий при выполнении упражнений и во время подвижных игр.

Ощущение увеличения мышечной массы нередко приводит детей к переоценке своих возможностей, поэтому возникает значимость особого контроля за правильным проведением физических упражнений. И для того чтобы предотвращать задержку роста костей в длину, в ходе физического воспитания, необходимо избегать упражнений, которые способствуют чрезмерному развитию роста мышечной силы. Когда происходит правильное распределение программного материала, возникает необходимость правильного использования физических упражнений, которые направлены на развитие всех групп мышц.

Отличительной особенностью в старшем дошкольном возрасте у детей является преобладание поверхностного дыхания. На седьмом году жизни у детей происходит завершение процесса формирования тканей легких и дыхательных путей, но развитие легких в этом возрасте еще полностью не завершено. Это говорит о том, что носовые ходы, трахеи и бронхи еще очень узкие и это является затруднением в поступлении воздуха в легкие, грудная клетка ребенка приподнята, и ребра не могут опускаться на выдохе так низко, как у взрослого человека. Поэтому дети не в состоянии сознательно осуществлять глубоких вдохов. Частота дыхания детей значительно превышает частоту дыхания взрослых.



Таблица 1. Частота дыхания за минуту (количество раз) [3, с. 223]

3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
30— 20	30—20	30—20	25—20	20—18

У детей дошкольного возраста через легкие протекает большое количество крови, чем у взрослых. Интенсивный обмен веществ в организме у детей вызывает потребность детского организма в кислороде. Такая потребность детского организма в кислороде характерна при физической нагрузке удовлетворяется в основном за счет частоты дыхания и в изменения его глубины.

С трехлетнего возраста ребенка важно приучать дышать через нос. При таком дыхании воздух, прежде чем попасть в легкие, проходит через узкие носовые ходы, где очищается от пыли, микробов, а также согревается и увлажняется. Этого процесса не происходит при дыхании через рот.

При учетывании особенностей дыхательной системы дошкольников, необходимо, что бы дети, как можно больше находились на свежем воздухе. Можно использовать такие упражнения как: ходьба, бег, прыжки, ходьба лыжах и коньках, очень полезны и способствуют развитию дыхательного аппарата.

У дошкольников сердечно-сосудистая система хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Так как у ребенка сосуды шире, чем у взрослых, то кровь по ним течет намного быстрее. Значит, сердце в свою очередь у детей обладает большей жизнеспособностью, потому что оно не переносило каких-либо болезней и лучше питается, что происходит благодаря широкому просвету сосудов. В старшем дошкольном возрасте,

пульс становится более устойчивым и достигает 78 - 99 ударов в 1 минуту. У девочек на 5 – 7 ударов больше, чем у мальчиков [3, с. 12].

С целью контроля за физической нагрузкой во время гимнастических упражнений, подвижных игр, упражнений спортивного характера необходимо периодически фиксировать частоту сердечных сокращений сразу же после выполнения двигательных действий. Для этого на лучевую артерию (верхняя часть кисти) накладывают пальцы и по колебаниям ее стенки подсчитывают пульс в течение 10 с (время фиксируется по секундной стрелке часов). Затем полученную цифру умножают на 6 и узнают количество сокращений сердца за 1 мин. Нагрузка считается оптимальной, если частота пульса не превышает 150-180% по сравнению с исходными данными. В том случае, когда показатели пульса выше указанной нормы, физическую нагрузку следует снизить (уменьшить количество повторений упражнений, продолжительность подвижных игр и т. п.). У детей до 7 лет артериальное давление почти не изменяется: в 3-4 года оно составляет 96/58 мм. рт. ст., в 5 – 6 лет, 98/60 мм. рт. ст. [1, с. 35].

Сердце у дошкольников очень возбудимо. С одной стороны, оно обладает способностью быстро приспосабливаться к физической нагрузке и восстанавливать свою работоспособность, с другой — деятельность его неустойчива. Под влиянием многих незначительных причин ритм сердечных сокращений может нарушаться (резкие колебания пульса, понижение кровяного давления). Под влиянием различных эмоций (положительных и отрицательных) изменяются тонус сосудов, артериальное давление, частота и сила сердечных сокращений [23, с. 16]

Все выше сказанное говорит о несовершенстве регуляторного аппарата и о недостаточно сформированном механизмом условно-рефлекторных влияний на сердечно-сосудистую систему.

Продолжительные физические и психические напряжения могут отрицательно сказаться на деятельности сердца и привести к нарушению сердечной деятельности. Поэтому необходимо соблюдать большую

осторожность при дозировании физической нагрузки на организм ребенка. Систематические занятия физическими упражнениями, правильно организованные и проведенные подвижные игры, посильная физическая нагрузка способствуют тренировке сердечно – сосудистой системы, тем самым укрепляя ее. На протяжении дошкольного возраста у детей происходят значительные изменения связанные, которые связаны с интенсивным анатомическим и функциональным созреванием организма, развитием двигательного аппарата. Данные изменения позволяют развернуть работу по формированию двигательных навыков и развитию физических качеств.

В организме все процессы направляются и контролируются центральной нервной системой. Головной мозг — высший отдел центральной нервной системы — руководит работой всех органов и систем организма человека, благодаря чему осуществляется связь с внешней средой [3, с. 221].

До трех лет и к концу дошкольного возраста у нервных клеток почти заканчивается основная дифференцировка. В соответствии с физиологическим учением И. П. Павлова процесс сложного приспособления организма к внешней среде осуществляется корой головного мозга, прежде всего через условно-рефлекторную деятельность [10, с. 189].

Основной формой проявления деятельности высшей нервной системы является рефлекс - ответная реакция организма на раздражитель.

Первую группу рефлекторных реакций составляют безусловные (врожденные) рефлексы. У детей это, прежде всего пищевой, защитный и ориентировочный. Они обеспечивают ребенку примитивное приспособление к окружающей среде. На основе безусловных рефлексов формируются более совершенные реакции — так называемые условные рефлексы. В процессе взаимодействия с внешней средой у ребенка вырабатываются умения и навыки, которые являются звеньями условных рефлексов [9, с. 28]. «Возможно, наше воспитание, учение, дисциплинирование, всякого рода

разнообразные привычки и есть длинные ряды условных рефлексов», — писал академик И. П. Павлов [10, с. 220]. Поэтому формирование у детей новых двигательных навыков рассматривается как создание более сложных условных рефлексов на основе уже имеющихся.

В центральной нервной системе есть способность сохранения следов тех процессов, которые в ней происходили, эту особенность необходимо учитывать. Отсюда становится понятным способность детей к быстрому и легкому запоминанию показанных им движений.

Но для того чтобы совершенствовать и закреплять усвоенных упражнений необходимы многократные повторения. Об этом не следует забывать при формировании у дошкольников новых двигательных навыков [10, с. 384].

Такие составляющие как возбудимость, реактивность и высокая пластичность нервной системы у детей способствуют быстрому освоению сложных двигательных навыков, например, ходьбы на лыжах, фигурного катания на коньках. Так как, исправление таких навыков очень трудно, большое значение имеет с самого начала правильное формирование этих двигательных навыков. Физические качества составляют основу двигательных способностей: быстроту, скоростно-силовые способности, выносливость, ловкость, силу, гибкость. Все перечисленные способности относят к двигательным способностям и определяют, как индивидуально-психологические особенности личности, являющиеся условием успешного выполнения той или иной деятельности. Выделяют два вида способностей: общие, обуславливающие успешность многих видов деятельности, и специальные, которые влияют на успешность деятельности определенного вида. Двигательные способности относят к специальным, их проявление происходит в сфере движений, и определяются уровнем двигательных возможностей человека [2, с. 12].

Задатки – это предрасположенности возможностей человека. Задатки проявляются к определенному виду деятельности обуславливаются

социальными факторами, а именно условиями жизни, обучения и воспитания [24, с. 378].

Быстрота – определяется способностью двигательных действий, которые выполняются в минимальный промежуток времени для данных условий. В источниках различают формы быстроты: быстрота реакции, скорость одиночного движения, темп движений, резкость, и комплексные формы ее проявления в целостных двигательных действиях [24, с. 379].

Различные особенности центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата движений определяют в основу быстроты. У старших дошкольников один из компонентов скоростных качеств выделяют максимальную скорость бега. Скорость бега возрастает на 1/3 как у мальчиков, так и у девочек за дошкольный период.

Детей необходимо учить:

- начинать быстро движение, мгновенно реагировать действиями на сигнал;

- поддерживать высокий темп движения.

Для развития быстроты к подбору упражнений предъявляются следующие требования:

- освоение ребенком движения осуществляется в основных чертах в медленном темпе;

- для того чтобы к концу упражнения не наступало утомление и не снижалась скорость его выполнения, продолжительность упражнений на быстроту должна быть не большой,;

- упражнения не должны быть однообразными, повторять их нужно в различных условиях, с разной устойчивостью [2, с. 15].

Для развития быстроты движений используются специальные упражнения с элементами быстрых движений, силовые и скоростно-силовые упражнения (прыжки, метание, бег). В этом процессе одно из ведущих мест занимают беговые упражнения. В рекомендации идут медленный и быстрый бег, бег с ускорением по прямой, бег в максимальном темпе на дистанцию,

бег за партнером. Для большего развития быстроты реакции и обучения быстрому началу движений в основном используют бег с неожиданным ускорением по сигналу, старты из разных исходных положений.

Скоростно-силовые способности – это способность к максимальному развитию мощности прилагаемых усилий человека в кратчайший промежуток времени, при котором он сохраняет оптимальную амплитуду движений. К данной способности относят быструю и взрывную силу. Быструю силу проявляют в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, например при беге, взрывная сила проявляется в показателях прыжков, в метании предметов. У детей в дошкольном возрасте показатель скоростно-силовых способностей имеет разнообразный характер, например, более медленный темп отмечают в 4 – 6 лет, а ускорение темпа – от 4 – 5 лет, значительное ускорение – в 6 – 7 лет. Для развития данных способностей было в динамике необходимо применять метод динамических усилий и игровой метод. Метод динамических усилий предусматривает упражнения с отягощением и максимальной скоростью (например метание мешочка с песком). Игровой метод осуществляется с помощью игровых ситуаций и игр, позволяет изменять режимы напряжения различных мышечных групп. Примеры таких игр: в перетягивании каната, эстафета с переносом грузов. И чем больше преодолеваемое ребенком внешнее отягощение, тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении растет значимость скоростного компонента [2, с. 20].

Выносливость – характеризуется способностью противостояния физическому утомлению, которое происходит в процессе мышечной деятельности [2, с. 24]. В практике различают общую и специальную выносливость. Общая связана с резервами физического здоровья, так же она обеспечивается аэробными возможностями организма, и ее показателями является уровень максимального потребления кислорода. Если говорить о специальной выносливости, которая относится к конкретному виду деятельности, а это выносливость лыжника, пловца, велосипедиста. Именно

эта выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, а так же техники владения двигательными действиями и уровня развития других двигательных способностей. Дошкольникам характерна общая выносливость, она измеряется временем, за которое преодолевается какая либо дистанция (до 500 м). В развитии выносливости детей замечены довольно значительные колебания. Первую из причин, выделяют индивидуальные анатомо-физиологические особенности организма ребенка. В 3 – 4 года у детей отмечается наибольший темп прироста выносливости, в 5 – 6 лет развитие данного качества несколько замедляется, и к 7 годам снова возрастает. Основным методом развития выносливости является метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности. Что касается старших дошкольников, продолжительность непрерывных движений должна быть около 1,5 минуты. При этом особое значение будет приобретать способность ребенка на фоне утомления продолжать упражнение. В этом случае в качестве основных упражнений рекомендуются циклические упражнения, выполнение которых отвечает следующим требованиям:

- участие большого количества мышечных групп;
- чередование моментов напряжения и расслабления;
- использование уже знакомых упражнений [21, с. 33].

Ловкость – определяется сложным комплексным двигательным качеством, быстро осваивать новые двигательные действия [2; с 37]. Ловкость зависит от корковых нервных процессов, а то есть различать темп и направления движений, а так же степени напряжения и расслабления мышц, особенностей окружающей обстановки и уровня развития физических качеств. Основу ловкости составляют координационные способности:

- точное измерение и регулирование пространственных, временных и динамических параметров движений;
- поддерживать статическое и динамическое равновесие;
- выполнять без излишней мышечной напряженности двигательное действие [12, с. 67].

Существует ряд факторов определяющих проявление координационных способностей: сложное двигательное задание, способность ребенка к точному анализу движений, смелость, решительность, общая подготовленность детей. Ловкость и координационные способности рекомендуется развивать с 5–7 лет, потому что в этом возрасте дети проявляют высокие показатели точности движения. При сравнении темпа показателя ловкости у девочек несколько выше, чем у мальчиков. Для того чтобы развитие ловкости и двигательной координации возросло необходимо использовать упражнения с постоянным включением элементов новизны. Это позволяет детям осваивать новые движения и свой двигательный опыт, развивать способность образовывать новые формы координации движений. Следует уделять большое внимание упражнениям на точность, равновесие, упражнениям вариативного характера, при выполнении которых у ребенка возникает взаимоотношение с внешней средой, упражнениям с предметами и элементами акробатики. Для всего выше перечисленного требуется большая четкость мышечных ощущений, напряженного и сосредоточенного внимания, поэтому в дошкольных учреждениях проводят непродолжительное время упражнений. У каждого человека присутствует способность преодолевать внешнее сопротивление или способность противодействовать ему за счет мышечного напряжения, такая способность определяется силой. Ребенку будет лучше добиться успеха в двигательной деятельности, тогда, когда будут лучше развиты мышцы и выше способность к управлению мышечного напряжения. Различают абсолютную и относительную силу. Отношение относительной силы определяется абсолютной силы к массе тела ребенка [4, с. 10].

В настоящее время был проведен замер мышечной силы у детей. Это измерение провели с двухлетнего возраста, что показало, у мальчиков сила одной руки в измерении равна 6,4 кг, а у девочек – 6 кг. К концу дошкольного возраста сила мышц кисти обеих рук у мальчиков увеличивается и равняется 14 и 13,2 кг, у девочек —11,6 и 11 кг. Измерения



становой силы показали, у мальчиков она достигает до 52 кг, а у девочек – 43 кг. Через двухгодичный интервал: в 4–6 и 5–7 лет отмечается увеличение становой силы. Небольшое снижение темпов прироста силовых показателей происходит после пяти лет.

Выделяют три группы упражнений, которые способствуют развитию силовых способностей:

- упражнения направленные на внешнее сопротивление, обусловливаемым массой бросаемых предметов (упражнения с отягощением);
- упражнения направленные на преодоление массы собственного тела;
- упражнения включающие в себя использование тренажерных устройств общего типа [28, с. 68].

Гибкость – определяется способностью выполнять движения с необходимой амплитудой, которая обусловлена эластичностью мышц и связок [13, с. 189]. Так же гибкостью называют подвижность в суставах, и выделяют активную и пассивную гибкость. Активная гибкость – определяется движением с большой амплитудой, которое выполняются за счет собственной активности соответствующих мышц. Пассивная гибкость – определяется воздействием внешних растягивающих сил, которые являются специальными приспособлениями или усилиями партнера. У детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Такую гибкость нужно развивать с помощью специальных упражнений на растягивание мышц и связок [13, с. 201].

Что касается особенности развития детей шестого года жизни, то период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения». Именно в этот период ребенок может вырасти на 7-10 см.

В пять лет средний рост дошкольника составляет около 106—107 см, а масса тела достигает 17—18 кг. На шестом году жизни масса тела у ребенка в месяц прибавляет до 200 г, а рост до 0,5 см. [12, с. 56].

Развитие скелета, суставно-связочный аппарата, мускулатуры ребенка к 5-6 годам еще не завершено до конца. В этом возрасте продолжает совершенствоваться каждая из 206 костей по размеру, форме, строению, и каждая из костей имеет свои фазы развития. Например, сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода, сращение частей затылочной части и основных половин лобных костей черепа у детей заканчивается к шести годам. Что касается хрящевых зон, то они сохраняются между костями черепа, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Данные размеров окружности головы, необходимо учитывать при изготовлении и подборки атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр. С 3 – 4 лет начинается окостенение опорных костей носовой перегородки и к шести годам еще не окончено до конца, поэтому при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий должны учитываться данные показатели, чтобы не возникло появлений даже самых легких ушибов в области носа и уха. Вероятность получения травм может появиться, когда дети выполняют упражнения, связанных с уменьшением площади опоры, так же в упражнениях с мячом – у ребенка достаточно силы, для того что бы добросить его до партнера, но несовершенная координация не позволяет попасть прямо в руки, а попадает в лицо; поэтому детям нужно давать четкие инструкции, напоминая, что мяч нужно бросать четко в руки партнеру. Учитывая это, на прогулке следует систематически проводить разнообразные игровые упражнения с мячом, например, «Попади в обруч», «Сбей кеглю», при этом обязательно учитывать программные требования. В период 5 – 7 лет позвоночный столб ребенка чувствителен к деформирующим действиям. Что касается скелетной мускулатуры, то она характеризуется слабым развитием сухожилий и связок. Если есть излишки массы тела, а также неблагоприятные условия (например, при частом поднятии тяжестей), то появится вероятность того, что осанка ребенка нарушится и в результате может появиться отвислый живот,

плоскостопие. Для того чтобы не возникло таких проблем, при выполнении детьми трудовых поручений, педагог обязан проследить за посильностью физических нагрузок [28, с. 65].

Некоторые суставы могут формироваться у дошкольников несоразмерно. Например, до 5 лет рост сумки локтевого сустава у ребенка происходит быстро, а кольцеобразная связка, удерживающаяся в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого могут возникать подвывихи, это может возникнуть при протяжение ребенка за руку или неправильном положении при выполнении упражнения. Педагог обязан предупреждать об этом родителей.

При наблюдении у детей от 5 до 7 лет незавершенности строения стопы, необходимо предупреждать появление плоскостопия. Основными причинами этого могут стать обувь большего размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Педагогу следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и беге и даже просто при стоянии на месте.

Выделяют этапы развития мышц. Один из них возраст 6 лет. Ведь период шести лет у детей крупные мышцы туловища и конечностей хорошо развиты, но мелкие мышцы слабые, особенно кисти рук. Поэтому дети хорошо усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но при выполнении упражнений связанных с работой мелких мышц, возникают трудности.

Упражнения по технике движений дети выполняют более правильно и осознанно в шестилетнем возрасте, это происходит целенаправленным занятиям физической культурой. Так же дети в этом возрасте уже способны разделять свои мышечные усилия, а это может означать, появление доступности в умении выполнять упражнения, осуществляя переход от медленных движений к более быстрым движениям по заданию педагога, то есть менять темп движений [20, с. 35].

Инструктор по физической культуре при проведении общеразвивающих упражнений должен учитывать вероятность, знания

детьми данного возраста знакомые направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. На основе предварительного четкого объяснения упражнения, могут самостоятельно выполнять многие виды упражнений ведь дети уже способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий [14, с. 56].

В шестилетнем возрасте основные процессы: возбуждение, и особенно торможение совершенствуются. И легче всего в данный период формируются все виды условного торможения. Поэтому при подборке заданий основанные на торможении, следует дозировать, потому что выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений и дыхания, в свою очередь эти самые изменения совершают нагрузку на нервную систему[18, с. 53].

Дыхательные пути дошкольника значительно отличаются от дыхательных путей взрослого человека размерами и строением. Они значительно уже, и при нарушении влажности воздуха в помещении и температурного режима могут вызвать заболевания органов дыхания.

Очень важно правильно организовывать двигательную активность дошкольников. При недостатке двигательной активности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у 5-6 детей в среднем достигает 1100—1200 см<sup>3</sup>, ее зависимость происходит в основном от следующих факторов: длины тела, типа дыхания и др. К 6 годам число дыханий в минуту в среднем составляет —25 дц<sup>3</sup>, максимальная вентиляция легких составляет примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений вентиляция увеличивается в 2—7 раз, а при беге ее становится больше.

Если говорить об общей выносливости у дошкольников, то исследования по ее определению (на примере беговых и прыжковых упражнений) показывают, что у сердечно-сосудистой и дыхательной систем резервные возможности достаточно высоки.

Детский организм развивается непрерывно, в независимости от темпа и роста в разные периоды жизни. В первые семь лет у детей не только интенсивно развиваются и увеличиваются все внутренние органы (сердце, легкие, почки, печень), но так же развитие идет и у их функции. Происходит укрепление опорно-двигательного аппарата: хрящевая ткань, постепенно заменяется костной тканью, значительно возрастает не только масса, но и сила мышц. Костная и мышечная системы перед формированием создает почву для успешного усваивания разнообразных движений. Показателем физического развития у ребенка будут являться: рост, масса тела, окружность грудной клетки. В старшем дошкольном возрасте от 5,5-7 лет, отмечается активное развитие в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Дети начинают прибавлять в весе, росте, в связи, с чем изменяются пропорции тела. В высшей нервной деятельности так же происходят изменения. Головной мозг ребенка шестилетнего возраста по своим характеристикам приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в период от 5,5-7 лет начинает переход на более высокую ступень развития, где более интенсивными физические и умственные нагрузки, которые связаны с переходом к школьному обучению [18, с. 53].

Для физического развития ребенка большое значение имеет опорно-двигательный аппарат. Он состоит из костей, связок и мышц. От правильного, своевременного и успешного овладения разнообразными движениями зависит его развитие.

Исходя из всего выше сказанного, психофизиологические особенности старших дошкольников проходят процесс усовершенствования, хотя некоторые из них завершают процесс формирования, либо уже готовы к требованиям растущего организма. В связи с этим, необходимо систематически и правильно организовывать занятия физической культурой.

## **1.2. Анализ методического обеспечения физического воспитания старшего дошкольника в дошкольном образовательном учреждении: содержание и формы реализации**

Вопрос выбора программ остается актуальным. Целесообразно осуществлять выбор программ с изучения информации о ней. Знакомство с программно-методическим сопровождением программы, его важнейшую часть предоставляют философско-концептуальные основы программы, где излагают взгляд авторов на ребенка и его развитие, на создание условий, способствующих становлению личности, раскрытию творческого потенциала каждого воспитанника.

Авторы программ и методической литературы сами выбирают форму преподнесения материала, раскрывающие педагогические технологии. В настоящее время не предъявляется требований к развернутости методических материалов, поэтому практикам в реализации разных программ предлагаются разные варианты пособий: общие методические рекомендации, которые раскрывают принцип работы или подробные комментарии, в которых указывают особенности методики и подходы к организации детской деятельности [24, с. 369.]

Образование дошкольников в области физической культуры осуществляется из основного образования. По разделу «Физическое развитие детей» дошкольное образовательное учреждение может реализовывать комплексную общеобразовательную программу, которая имеет содержание раздела «Физическое развитие детей».

Например, программа «Радуга», уделяет внимание педагогов на взаимодействие взрослого и ребенка, в основу которого входит забота о физическом и психическом благополучии ребенка. Программа направлена на организацию оздоровительных мероприятий в режиме дня, и для этого составляют на каждого ребенка «прогноз карту» с характеристикой состояния ребенка, его физического состояния и двигательной активности, что требует взаимодействия с медицинскими работниками и родителями.

Программа ориентирована для детей от 2 – 7 лет. В программе не предоставляется примерный список подвижных игр, и не указаны показатели физической подготовленности [23, с. 8].

В «Программе обучения и воспитания в детском саду» выделен раздел «Физическое воспитание», где определены задачи воспитательные, оздоровительные и образовательные. В данной программе предусматривают охрану жизни и укрепление здоровья ребенка, профилактику негативных эмоций, совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, потребность в ежедневных физических упражнениях. Но в данной программе не предоставлены показатели физической подготовленности детей, в ней выделен подраздел «Что дети могут к концу года». Программа ориентирована от рождения до 7 лет [24, с. 313].

В детском саду физкультурные занятия, являются основной формой систематически организованного обучения физическим упражнениям. Физкультурные занятия. Такая форма работы позволяет создавать благоприятные условия общих положений и закономерностей, при выполнении физических упражнений. Тем самым групповые физкультурные занятия, организуемые со всеми детьми позволяют, обеспечить сознательное усвоение материала, так же научить подвести детей к обобщениям, связанных с овладением двигательных действий и их дальнейшем использовании. Без обобщения не будет осуществляться перенос правильного выполнения движений в другие ситуации [10, с. 65].

Специально организованные физкультурные занятия со всей группой детей помогут усвоить материала по программе в определенной последовательности: по мере необходимости и позволит обеспечить повторение и закрепление двигательных действий.

Педагогическая работа, направленная на решение задач, включает в себя организацию режима жизни детей, специальных упражнений по развитию движений, закаливающих процедур. Данная сфера физического воспитания детей требует от педагогов постоянного контакта с

медицинскими работниками, учета их рекомендаций, индивидуального подхода к детям, бесед с родителями.

Занятия физкультурой занимает одно из ведущих мест для того чтобы воспитать гармонически развитую личность. Предлагаем подробно рассмотреть программу «Физкультурных занятий в детском саду» Л.И. Пензулаевой. В данной программе особое внимание уделяется физическому воспитанию, которое строится на основе знаний о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях дошкольника. Это связано с переходом на обучение детей с шестилетнего возраста, так как повышаются требования к уровню физического развития детей детского сада. Для того чтобы дети могли адаптироваться к новым условиям и требованиям, предъявляемые к учебной деятельности и успешному усвоению школьной программы, они должны перед поступлением в школу овладеть определенными составляющими двигательных умений и навыков [11, с. 10].

Систематичность оздоровительных мероприятий в данной программе работает на охрану и укрепление здоровья детей в детском саду, осуществляет работу на полноценное физическое развитие, различную двигательную деятельность, а так же прививает интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. В данном пособии, описывают сведения о возрастных особенностях детей старшего дошкольного возраста. Так же автор предлагает методические рекомендации к проведению физкультурных занятий в помещении и на свежем воздухе. Рекомендуют проводить два занятия в помещении, спортивном зале, а на свежем воздухе одно физкультурное занятие в утреннее время, продолжительностью в 30 минут в старшей и подготовительной к школе группах. Структура физкультурных занятий начинается с вводной части (4 – 6 минут), продолжается основной частью (18 – 29 минут), и заключительной частью завершается занятие (3 – 4 минуты). В первой части занятия представлены упражнения в ходьбе, беге, построении, перестроении, несложные игровые задания. В данной части занятия инструктор по физической культуре должен



чередовать упражнения в ходьбе и беге. ЕС ли педагог этого не выполняет, то это начинает утомлять детей, в результате чего снижается качество упражнений и может привести к нежелательным последствиям (нарушению осанки, уплощению стопы и т. д.). Вторая часть занятия отводится для обучения детей упражнениям общеразвивающего характера, основным видам движений и проведении подвижной игры. Заключительная часть занятия завершается упражнениями в ходьбе, несложными игровыми заданиями [17, с. 5].

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие детского организма в целом. Такие упражнения задействуют отдельные мышечные группы и суставы, способствуют улучшению координации движений, ориентировке в пространстве, положительно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную функции организма. Для того чтобы ребенок правильно выполнил общеразвивающее упражнение и оно сказалось положительным образом, важное значение при этом имеет исходное положение. Исходное положение может осуществляться: стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на спине или животе. Инструктор по физической культуре может усложнить или облегчить двигательную задачу, при изменении исходного положения.

При обучении упражнениям общеразвивающего характера применяют мелкий (флажки, кубики, скакалки, косички, палки, кегли и т. д.) и крупный (рейки, обручи большого диаметра, веревка) физкультурный инвентарь. Чередование инвентаря в разной последовательности приносит разнообразие результата. Дети выполняя упражнения с крупным инвентарем начинают делать это осознанно, при этом учатся согласовывать свои действия с действиями товарищей, это для детей новизна, и характерно и доступно детям старшего дошкольного возраста. Детям в этом возрасте ставятся более сложные задачи при выполнении общеразвивающих упражнений: четко выполняемые различные исходные положения, выполнение упражнений с разной амплитудой (большой, малой), соблюдение направления движения и т. д.

Если упражнения на занятие предусматривают работу с инвентарем, то перед началом занятия инструктор по физической культуре подготавливает физкультурный инвентарь, располагая его в определенном месте. По указанию педагога дети самостоятельно берут инвентарь, а по окончании упражнений возвращают его на место.

Обучение основным видам движений является определяющим, поэтому упражнения необходимо подбирают в соответствии с требованиями «Программы воспитания и обучения в детском саду». Для того чтобы физическое развитие детей в течение года было гармоничным, упражнений по каждому виду движений распределяют на примерно одинаковое количество.

В течение года на каждом занятии даются три основных вида движений. Повторение заданий в определенной последовательности и усложнении их, варьируется через небольшие интервалы времени. При этом важна сочетаемость движений, но и так же задачи обучения на разных этапах для каждого вида движений: при разучивании упражнений, при повторении и закреплении.

Подвижная игра на каждом последующем занятии повторяет элементы того основного движения, которое дети осваивали на предыдущей неделе, в итоге все виды основных движений развивают непрерывно.

В заключительной части занятия, дети осуществляют постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, это позволяет переключиться на другую деятельность.

Структура занятия на улице строится по той же схеме (вводная, основная и заключительная части). Но проведение физкультурных занятий на улице имеют некоторые особенности.

В первой части осуществляются такие же цели: ввести организм в состояние подготовленности. Вторая часть занятия включают упражнения в игровой форме с использованием прыжков, бега, метания, лазанья и т. д. В этой части организовать детей следует так, чтобы они делились на большее

количество групп (команд), в ходе такой организации появиться возможность увеличить двигательную активность детей, обеспечить разнообразие и проявить интерес к выполняемым упражнениям. К тому же в такие упражнения вызывают соревновательный интерес между детьми и группами одновременно.

Заключительная часть занятия меньшая по объему предыдущей части. Она направлена на постепенное снижение активности детей, осуществляется с помощью игр и игровых упражнений малой подвижности.

На занятиях, проводимых на свежем воздухе, обучение основным видам движений осуществляется игровыми упражнениями, которые включают в себя бег, прыжки, метание, а так используются игры с элементами спорта, подвижные игры.

В данной пособии автор предлагает примерное планирование занятий, где указывает подробную методику проведения, организации и содержание игр различной подвижности. Так же он рекомендует материал для повторения и закрепления пройденного материала на занятиях [17, с. 8-12].

Развитие основных видов движений у старших дошкольников имеет некоторые особенности. Обучая основным видам движений, увеличивается диапазон двигательных навыков и умений, развивая физические качества (скорости, выносливости, быстроты и т. д.) появляется возможность успешного овладения упражнениями, как в их целостном виде, так и отдельными элементами техники движений.

В возрасте 5-6 лет у детей появляется осознанность поставленных перед ними задач, они могут оценивать ситуацию, начинают управлять своими движениями. Благодаря осознанию появляется возможность с помощью словесных указаний и объяснений сформировать у дошкольников знания и умения в их двигательной деятельности.

По «Программе воспитания и обучения в детском саду» в старшей группе дети дальше продолжают осваивать и совершенствовать свои умения

в ходьбе, беге, равновесии, прыжках, метании, лазанье, и овладении элементами спортивных игр: баскетбола, футбола, хоккея и т. д.

При упражнениях в ходьбе и беге главной задачей является выработка легких, свободных движений с хорошей координацией в движениях рук и ног. Приобретение умения сохранять направление и равномерность бега и ходьбы дети происходит в старшем дошкольном возрасте.

Для дальнейшего развития ходьбы и бега используются различные упражнения, с постепенным их усложнением ориентируясь на уже приобретенные в предыдущей группе умения и навыки.

Проведенный анализ показывает, что содержание программ физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях направлены на оздоровление ребенка и его психического и физического благополучия [17, с. 11].

Система дошкольного образования способна удовлетворить разнообразные потребности населения, родителей, и учесть новые воззрения ученых.

При создании новых программ авторы стремятся привнести какие-либо новые идеи, новые методов и приемы, которые позволят наиболее эффективно организовывать педагогический процесс и воспитание физических качеств. Существует много программ по формированию физических качеств у детей дошкольного возраста и являются достаточно эффективными. В свою очередь хочется предложить дополнение к программе «Физкультурные занятия в детском саду подготовительная к школе группа», использовать танцы как средство формирования физических качеств.

### **1.3 Танец и его влияние на развитие физических особенностей детей старшего дошкольного возраста**

Танец – это один из видов искусства. Его стили несут в себе культуру многих столетий [27, с. 183]. Свои истоки танец начинает из глубокой древности. Например, древние греки истолковывали танец как прекрасный

дар богов. На то момент уже существовали различные танцы: воинственные, культовые, общественных празднеств и театральные. Каждый из народов, представляет танец выражением внутренних чувств[31, с. 96]. Если использовать различные позы, скачки, движения в танце, то можно выразить радость, горе, любовь и злость. В танце можно представить даже фантазии, разочарование и надежды. Поэтому танец является одним из видов физической активности, который приносит, какие либо результаты. Танец обеспечивает не только изящество тела, но и воспитывает силу и выносливость, выравнивает спину, учит двигаться четко, легко и красиво [30, с. 34].

Рассмотрим понятие танец с различных сторон:

Танец – это физическая активность, основная задача которого сделать физическую нагрузку оптимальной. Во время занятия танцами внимание должно быть сфокусировано на теле и выполнении движений. Энергичные движения, развивают силу и гибкость, и такие движения обеспечивают здоровье и нормальное развитие детского организма.

Танец – является творческим процессом. Чтобы превратить танцы в приятную и полезную физическую активность нужно использовать творческое воображение и умение детей придумывать и выполнять что-то оригинальное. Когда преподаватели, родители, ровесники оценивают способность ребенка к творческому мышлению и действию, это приводит к росту уверенности в себе и повышению самооценки ребенка.

Танец несет собой выразительность и информативность, поэтому цель - дать возможность детям выражать свои чувства через ритмические движения. В танце движением тела можно выразить самые разные чувства, например радость, страх, самоуверенность [11, с. 54].

Танец – это искусство, оно позволяет развивать артистические способности. Для повышения уровня артистичности мастерства детей и возникает необходимость обучать знанию и пониманию элементов движений. Главными элементами, которые обеспечивают улучшение

качества исполнения, являются следующие: разнообразие и контраст, их применяют как выразительные средства для передачи формы, скорость, сила, уровень и направление движений тела.

Через танец воспитываются нравственные качества, которые формируются посредством исполнения или просмотра танцевального номера. В это время у детей возникают эмоции, они учатся чувствовать настроение танца, начинают отличать хорошее от плохого.

Танец – является средством для дружелюбного общения и совместной деятельности. Здесь целью будет являться – возможность работы индивидуально, с партнером, и в группах, исполняя при этом различные роли. Дети становятся вежливыми, культура поведения возрастает не только на занятиях, но и в обычной жизни. Естественные движения в танце, достигаются успехом достаточно быстро и могут привести к формированию сильного чувства «общности»:

- развитие умения делить занимаемое пространство с другими;
- стремиться показать себя и быть замеченными другими;
- желание получить достойную оценку.

Танец – это развлечение и получение удовольствия. Все что будет перечислено ниже поможет проявить интерес или оказать влияние на выбор активного образа жизни детей в данный момент и последующие годы:

- за успешное исполнение получение похвалы;
- участие детей и согласование действий вместе с другими в увлекательном занятии;
- после завершения занятия увидеть улучшения во внешнем виде и хорошем настроении.

Выделяют основные характеристики танца:

- Ритм (быстрое или медленное повторение движений);
- Рисунок (сочетание нескольких движений в одной композиции);
- Техника (мастерство исполнения);
- Динамика (размах движений).

Танец играет большую роль в жизни детей. Так как каждый ребенок стремится к красоте и гармонии, старается выразить себя через движения. В этом могут помочь танцевальные занятия, развивающие выразительность и пластичность движений в теле ребенка [11, с. 34].

Занятие танцевальной деятельностью в детском саду способствует развитию у детей чувства ритма, ощущения музыкальной формы, свободной координации движений, умения выполнять различные движения под музыку. Для того чтобы работа над постановкой танца могла выполнять свои воспитательные задачи, педагог должен научить ребёнка владеть своим телом и согласовывать движения с музыкой [26, с. 32].

В условиях проведения разнообразных по тематике праздников и праздничных досугов в детском саду встает вопрос об их наполнении ярким, образным материалом, доступным и привлекательным для детей. В связи с этим, хочется отметить актуальность использования предметов в танцевальной композиции. Движения с предметами требуют от ребёнка повышенного внимания, хорошей координации, умения организованно двигаться в группе.

Наличие различных ярких атрибутов дает стимул ребёнку к активному участию в танце, конкретизирует для детей содержание постановки, помогает более глубоко его переживать. «Когда в хореографический номер вводится предмет, для маленьких танцоров данный предмет начинает выполнять роль игрушки, помогающей детям понять смысл и задачи постановки», - пишет балетмейстер, педагог дополнительного образования Бурш Е. В. [30, с. 38].

Работа над постановкой танца пересекается с работой по общей физической подготовке детей. Танцевальные движения с использованием красочных предметов сопровождаются эмоциональным подъемом, поэтому благотворно влияют на физическое развитие детей. «Получение удовольствия – постоянная черта танца», - подчёркивает Джим Холл, автор книги «Учимся танцевать».

Стоит отметить, что умение двигаться под музыку с предметами является программной задачей, а также одним из критериев педагогической диагностики в детском саду [27, с. 184].

Рассматривая наиболее значительные особенности, которые нужно учитывать при постановке танца с предметами.

В первую очередь, это построение танцевальной композиции.

Если в основе композиции танца, предназначенного для детей младшего дошкольного возраста, лежит, преимущественно, элементарная схема, то в старшем дошкольном возрасте танцевальная композиция всё больше соответствует закону совмещения пяти частей при построении произведения: экспозиция, завязка, развитие действия, кульминация, развязка.

Независимо от сложности построения композиции, педагог должен учитывать, такие компоненты, как:

- Содержание танца;
- Выбор предметов;
- Хореографический текст (движения, позы, мимика, жесты);
- Создание хореографической лексики;
- Музыка;
- Рисунок танца (организация пространства);
- Разработка и оформление танцевального костюма;
- Создание декораций [31, с. 98].

Предмет, задействованный в танце, может быть сделан собственными руками или приобретен в магазине, но, чтобы в основе его выбора лежали следующие принципы: эстетичность, безопасность, удобство в использовании, прочность.

Планирование танца – неотъемлемая часть педагогического процесса. План может быть подробным или кратким, но, в любом случае, должен содержать задачи каждого этапа работы. Составление письменного плана



педагогом является тем, что работа по постановке танца будет систематична, следовательно, эффективна.

Планирование ведётся с учетом особенностей предметов, задействованных в танце, а также возрастных особенностей детей, в соответствии с которыми разрабатываются методы и приёмы разучивания движений с данными предметами [26, с 36].

Часто, при составлении плана работы, встаёт вопрос о том, как сделать содержание танцевальной композиции доступным для детей. В том случае педагог использует схему, которая отражает три этапа работы. Каждый этап начинается с вопроса, который раскрывается вместе с детьми.

– Где мы танцуем? Например, если мы занимаемся постановкой какого либо танца, то в первую очередь определяется пространство зала. На этом этапе, просим детей импровизировать с определенными предметами в руках. Наблюдая за тем, как двигаются дети, педагог может диагностировать степень развития таких качеств, как чувство ритма, пластичность, ощущение музыкальной формы и др.

– Как мы танцуем? На данном этапе дети учатся держать в руках предметы так, чтобы это выглядело эстетично, обсуждается, какие движения будут выполнять.

– С кем мы танцуем? В каких отношениях находятся с партнерами по танцу? Дети учатся взаимодействовать между собой, двигаться в разных направлениях, связывать части танца в единую композицию [19, с. 46].

Важно, что наряду с составлением плана педагогом, перед исполнением танцевальных движений планирование ведётся совместно с детьми. После выполнения поставленных задач проводится сравнительный анализ и оценка детьми того, что было сделано не только ими, но и другими детьми. Одна из основных задач педагога - научить ребёнка применять свои выводы для улучшения качества выступления.

Итак, мы рассмотрели основные особенности постановки танца с предметами, учёт которых поможет ребёнку понять содержание, сделать

танцевальную деятельность увлекательным и осмысленным процессом [22, с. 48].

Спортивные танцы возникли от народных танцев, которые связаны с трудовыми процессами, играми, старинными обрядами.

Детей привлекает исполнение танцев под популярную музыку, поэтому, это не только является полезным для организма, но и сохраняет интерес в продолжительной заинтересованности детей. Есть мнение, что современный танец прост в исполнении, и танцевать его может каждый. На самом деле исполнение современной пластики и современного танца, очень сложны.

Спортивный танец основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность занятия данного вида танца оказывает воздействие на опорно-двигательный аппарат, сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную систему ребенка. Эмоциональное повышение достигается с помощью музыкального сопровождения, интересными образными упражнениями, движениями и сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, которые в свою очередь склонны к копированию и подражанию действий человека и животных.

Абсолютно каждый танец содержит танцевальные «ПА», которые образуются от основных форм движения человека – ходьбы, бега, прыжков, подпрыгиваний, скольжений, поворотов и раскачиваний. [6, с .96].

Танец может оказывать воздействие на мировоззрение ребенка. Очень важно предоставлять возможность просмотра или посещения спектаклей в театре; кино-, видео- и телефильмов, посвященных танцу. Работа с детьми в данном направлении это значит приобщение ребенка к миру прекрасного, ежедневная отдача себя, своего духовного и жизненного опыта.

Возникает необходимость понимания внутреннего мира ребенка, детского мировосприятия. Для этого нужно стать человеком, который будет уметь проникать в этот детский мир, открывать для ребенка красоту танца,

музыки. Именно поэтому нужно проявлять требования не только к детям, но и к самому, ведь в данном случае каждая мелочь имеет значение: интонация, взгляд, настроение и даже внешний вид.

При общении с детьми можно потерять его доверие к себе, если огорчить его окриком или грубым замечанием, и излишне восхищаясь его успехами. Любому педагогу при общении с детьми важна приветливая, уважительная, спокойная интонация. Благодаря этому каждый ребенок может почувствовать, что его любят, в него верят, его понимают. Дети способны усвоить невероятно много [22, с. 50].

Собственная танцевальная деятельность детей будет наиболее эффективна, именно в этот момент ребенок становится актером и творчески может осмысливать происходящее.

Известно, что дети любят танцевать, потому что, осуществляя танцевальную деятельность, они удовлетворяют потребность в активном движении. Занимаясь танцами, дети осваивают простые, а затем более сложные танцевальные комбинации, тренируют пространственно-мышечное чувство [30, с. 40].

Очень важно с самого начала занятий, очень важно заинтересовать детей, вызвать у них желание заниматься танцами. Для осуществления этого необходимо придумывать новые методические приемы, которые помогут решить поставленные перед педагогом и детьми задачи. Не целесообразно собрав детей, сразу переходить к занятиям танцами. В первую очередь необходимо научить детей красиво и осознанно двигаться под музыку, вместе создавать связи музыки с движением. В занятия с самого начала можно включать простые и интересные упражнения, которые не будут вызывать затруднений для восприятия и исполнения.

Можно начинать с марша, движение демонстрирует педагог. Он все начинает с объяснения, а затем показа. При этом показывая разницу между обычным шагом и танцевальным. Обязательно нужно проследить, чтобы

дети не повторяли шаги, марш, движения сразу за педагогом, а внимательно проследили за его исполнением.

Любое обучение движению нужно обязательно начинать с названия упражнения, его демонстрации и объяснения техники. Это обязательно для создания зрительного образа, потому что после него следует осмысление движения. Объяснение техники должно быть целенаправленным и понятным.

Не нужно в самом начале изучения движения второстепенные детали и тонкости движения опускаются. Движение нужно показывается полностью, с соблюдением всех требований и правил, рекомендуемые к его характеру и форме. Неправильно показанное движение будет у детей создавать неверное представление о движении, и последующее его заучивание будет с ошибками.

Следующее что необходимо сделать, это показывать отдельные части движения. Начинать следует в более медленном темпе, сосредотачивая внимание детей на важных деталях, после первого исполнения упражнения детьми преподаватель должен разъяснить, какие были допущены ошибки. После чего идет второй образцовый показ движения [26, с. 40].

Нельзя долго акцентировать внимание детей на одном упражнении. Для того чтобы дети не теряли интерес нужно использовать разнообразие заданий. Педагог на каждом занятии должен сам решить, каковы пропорции каждого из движений. В любом случае, не надо маршировать продолжительный промежуток времени, это быстро приводит к утомляемости организма детей и не дает желаемых результатов. Самое главное необходимо из любого раздела программы извлечь пользу.

В каждом занятии целесообразно использовать движения и упражнения, общеразвивающего характера и специальные упражнения на активизацию мышечного чувства и на тренировку отдельных групп мышц.

При проведении занятия и его начальных этапах, нужно смотреть за правильным формированием осанки. Поэтому в рекомендации входят задания на различные прогибания и выгибания позвоночника.

В заключительной части занятия нужно применять задания на расслабление, несложными танцевальными движениями, это действует успокаивающе. И, конечно, начинать и заканчивать занятие нужно традиционно – поклоном, знаком вежливости.

Выделяют рекомендаций общего характера, которые помогут избежать определенных ошибок:

– Прослушивая музыку в первый раз, не следует считать вслух, это притупляет восприятие мелодии ребенком. Объяснив и показав, в каком темпе делается данное упражнение, необходимо дать ребенку возможность самому вслушиваться в музыку. Считать вслух допустимо при показе и обучения новому движению.

– Развивать танцевальные способности необходимо, работая над движениями рук и ног одновременно. Если внимание уделяется только на ноги, то забываются руки и голова, в результате не получится полной картины движения.

– Проводить занятие необходимо в темпе, чтобы дети уходили с чувством удовлетворения;

– Необходимо объяснять движение и упражнение тихо, но эмоционально. Это позволит сохранить тишину среди занимающихся и активировать внимание слушать объяснение педагога [31, с. 100].

Таким образом, танец является видом физической активности, что позволяет воспитывать не только физические качества старших дошкольников, но и развивать познавательные процессы, такие как: память, мышление, внимание, восприятие, воображение. А это является важным показателем перед поступлением в школу.

### **Выводы по первой главе**

Старший дошкольный возраст охватывает период жизни от 5 – 7 лет. Ведущей деятельностью в этот период жизни, является игровая деятельность.

Физическое воспитание детей является неотъемлемой частью общей комплексной учебно-воспитательной работы детского образовательного учреждения.

Правильное физическое воспитание дошкольников требует обязательного учета их психологических особенностей. Однообразная работа быстро приводит детей к утомлению. По этому поводу К. Д. Ушинский [17; с 88] писал: «Заставьте ребёнка идти — он устанет очень скоро, прыгать — тоже, сидеть — он также устанет, но он перемешивает все эти деятельности различных органов и резвится целый день, не уставая».

Детям, прежде всего, присуща большая потребность в активной деятельности, в движениях. Они могут длительное время, не утомляясь, бегать, прыгать, играть, но эту активность следует строго контролировать, помогая ребенку преодолевать импульсивность и неустойчивость поведения. Поэтому под влиянием воспитания, в частности физического, формируется выдержка и сознательное поведение. Таким образом, можно и необходимо приучить дошкольника соблюдать соответствующий режим, правила поведения, выполнять требования взрослых.

Физические упражнения тонизируют организм ребенка. Благодаря этому усиливается кровообращение, улучшается деятельность органов дыхания и обмен веществ. «Движение, — писал еще в XVIII веке известный французский врач Постулат Тиссо, — как таковое может по своему действию заменить любое лекарство, но все лечебные средства мира не могут заменить действия движения»[4; с 23].

Игра является основным видом деятельности детей старшего дошкольного возраста, в процессе которой дети овладевают различными движениями, элементарными действиями, приучаются к определенным отношениям в коллективе.

В старшем дошкольном возрасте появляются небольшие способности рефлексии — способности анализировать свою деятельность и соотносить свои мнения, с мнениями и оценками окружающих. Поэтому самооценка

детей старшего дошкольного возраста становится более реалистичной, и более адекватной. В этом возрасте происходят также существенные изменения в органах и тканях тела, которые повышают, по сравнению с предыдущим периодом, физическую выносливость ребенка.

Все это является благоприятным созданием анатомо-физиологических предпосылок для осуществления учебной деятельности[11; с 16].

По мнению В.К. Бальсевича, у детей дошкольного возраста воспитание ловкости происходит в процессе обучения новым движениям. При развитии способностей воспринимать пространство и время, при соизмерении своих усилий с двигательными задачами, сохраняя равновесие. Для ребенка будет являться полезным упражнения направленные на изменение ритма, выполнение упражнений необычным способом. Если брать упражнения на воспитание ловкости, то они могут привести к утомлению, поэтому они должны быть не продолжительными. Для старших дошкольников характерно хорошее овладение двигательными умениями, так же хорошее овладение двигательными умениями и упражнениями, элементы спортивных игр. Это осуществимо за счет более высокой координации движений, точных мышечных усилий, улучшения пространственных и временных ориентировок [1; с 35].

Занятий танцами являются профилирующим направлением в эстетическом цикле предметом. Целью таких занятий является формирование у детей знаний в области танцев, развитие творческих способностей. Совместно с этим происходит приобщение детей к искусству танца, что позволяет им постичь не только эстетику движений, но и решает проблему эстетического воспитания дошкольников—приобщая их к богатству танцевального и музыкального творчества.

Благодаря таким занятиям дети учатся сотрудничать с друг другом и педагогом, у них развивается художественное воображение, творческие способности.

Обучение танцам – это процесс диалога, при котором ученик в силу своей настойчивости, целеустремленности желает постичь тайны искусства танца совместно с педагогом.

Педагог, который ведет обучение с детьми основам танцев или хореографии, необходимо видеть и понимать внутренний мир ребенка, и стать для них человеком открывающим красоту танца и мир музыки. Следовательно, возникают требования и к педагогам, в правильной интонации, хорошего настроения и внешнего вида.

Рационально организованные мероприятия по физическому воспитанию через танцевальную деятельность в режиме дня расширяют функциональные возможности организма ребенка, повышают производительность умственного труда, уменьшают утомляемость.



## **2 Разработка дополнительной образовательной программы «Танцы в детском саду» для старших дошкольников.**

### **2.1 Описание дополнительной образовательной программы «танцы в детском саду» для старших дошкольников**

На протяжении шести лет жизни ребенок проходит путь развития как духовного, так и физического. К концу дошкольного возраста он должен научиться, чтобы быть готовым к поступлению в школу. Одна из особенностей развития ребенка является потребность в движениях. Двигательная активность – это движения тела, производимое скелетными мышцами, в результате которых происходит трата энергии, это так же биологическая потребность в движениях связанная с механизмом саморегуляции [28, с. 70].

Во время занятий спортивными танцами увеличивается двигательная активность, и объем активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы организма и нервной системы. Движение под музыку в ритме и темпе, способствует ритмичной работе всех органов и систем, что при регулярных занятиях танцами ведет к общему оздоровлению организма [26, с. 39].

Актуальность данной программы выявляется в том, что через танец, музыку и движение у детей с разными физическими данными, прослеживается укрепление здоровья, идет разносторонняя физическая подготовленность растущего организма и профилактика заболеваний (неправильной осанки и стопы).

Программа рассчитана для детей 6-7 лет, на 9 месяцев, 71 час. Занятия проходят по 30-40 минут 2 раза в неделю.

Цель дополнительной образовательной программы: развитие основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей детей старшего дошкольного возраста.

Дополнительная образовательная программа «Танцы в детском саду» ориентирована на решение следующих задач:

- Совершенствовать основные виды движений, через обучение спортивным танцам;
- Содействовать укреплению здоровья старших дошкольников;
- Развивать координацию, эстетический вкус, художественно-творческие и танцевальные способности;
- Формировать потребность в двигательной активности и умении ее регулировать;
- Формировать культуру общения между собой.

Особенности программы:

Программа разработана с учетом особенностей психомоторного развития старших дошкольников, их физической подготовленности и направлена на формирование двигательной культуры. Программа разбита на темы, каждую тему мы будем рассматривать с воспитанниками подробно. В темы, входят занятия, которые мы будем выполнять с учащимися, а именно выполнять различные общие развивающие упражнения (ОРУ) и выполнять их под музыкальное сопровождение, создавая при этом танец, играть в танцевальные игры.

Спортивные танцы под музыку, это выразительные движения, элементы гимнастики, предоставляют ребенку возможность окрепнуть физически, научиться выполнять движения легко и качественно, развивать в себе артистические способности.

При овладении разнообразными движениями, дети совершенствуют двигательные навыки, формируется чувство ритма, улучшается пространственная ориентировка и координация. Занятия спортивными танцами имеют большое значение при формировании творческих способностей детей.

Образовательная деятельность планируется в последовательности – теория – показ – практика. От простого к сложному.

Вначале года планируется обучение происхождению танцев, танцевальным играм, рисунку танца, музыкальной грамотности, затем простым гимнастическим упражнениям, которые входят в программное содержание по физическому воспитанию Л.И. Пензулаевой. Обучение выполнению упражнений под музыкальное сопровождение. В течении года задания усложняются, потому что увеличивается количество и многообразие упражнений и движений.

Таблица 1 – Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы «Танцы в детском саду»

№ раздела а темы	№ занятия	Тема занятия	Количество часов
1	1	Знакомство с танцем.	1
1	2	Наши правила. Знакомство с позициями тела в танце.	1
2	3-6	Танцевальные игры	4
3	7-10	Рисунок танца. По рисуем?	4
4	11-14	Музыкальная грамота	4
5	15-19	Спортики.	5
6	20-24	Золотая осень. Постановка танцев.	5
7	25-31	Новый год к нам идет. Постановка танцев.	7
8	32-36	День здоровья. Постановка танца.	5
9	37-41	Поздравим наших защитников. Постановка танцев.	5
10	42-46	Поздравим наших девочек и мам. Постановка танцев.	5
11	47-52	День смеха. Постановка танцев.	6

Продолжение таблицы 1

№ раздела темы	№ занятия	Наименование темы	Количество часов
12	53-60	День победы. Постановка танца.	9
13	61-71	Вспомним все. Повторение танцев, подготовка к отчетному концерту.	10

Полностью программа представлена в Приложении А.

Формой организации дополнительной образовательной программы «Танцы в детском саду» для старших дошкольников является занятие.

Для реализации программы дополнительного образования, для старших дошкольников предлагается использование различных методов: словесный, наглядный, практический, игровой метод, метод упражнения, метод сравнения, метод наглядно-слухового показа.

Из словесных методов используются беседа, объяснение, обсуждение. Этот метод важен при любом изучении какого-либо нового упражнения и движения.

Наглядный метод обучения, заключающийся в показе педагогом нового упражнения и движения. Поэтому, благодаря этому методу у детей на каждом занятии совершенствуются двигательные навыки и умения.

Из практических методов физического воспитания часто используемый игровой метод, так как является наиболее эффективным в процессе обучения и воспитания.

Дополнительная образовательная программа предполагает для старших дошкольников ведение занятий на основе следующих форм: индивидуальная и групповая.

Фронтальная форма обучения позволяет достичь высоко уровня тренировочного эффекта, который наиболее эффективен при изучении и выполнении комплекса общеразвивающих упражнений и движений, и при изучении их.

Групповая форма обучения, позволяет педагогу добиться дозированной нагрузки, а так же необходимой активности воспитанников старшего дошкольного возраста.

В результате реализации дополнительной образовательной программы «танцы в детском саду» для старших дошкольников, воспитанники должны овладеть следующими знаниями и умениями:

- Владеть понятиями «круг», «шеренга», «колона», «линия», «шахматный порядок»;
- Контролировать свои движения, выполнять их осознано, качественно, красиво;
- Уметь ориентироваться в пространстве, чувствовать ритм;
- Применять навыки актерской выразительности.

При создании программы использовались следующие источники:

С.Л. Слущкая. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.

Т. Ткаченко. Работа с танцевальным коллективом.

Т.И. Суворова. Олимпийские танцы для детей: учебное пособие: сборник.

Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. «Са-Фи-Дансе» Танцевальная игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.

Л.И. Пензулаева. «Физическое воспитание детей в детском саду».

По итогам проведения занятий данной дополнительной образовательной программы для детей старшего дошкольного возраста можно отметить, что желание танцевать проявилось практически у всех воспитанников группы.

Особенностью дополнительной образовательной программы является то, что предоставляется возможность сделать занятия физической культуры намного интереснее, направить энергию детей в полезную деятельность, где они смогут развиваться в физическом направлении, укреплять свое здоровье и физические данные, посредством танца.

## **2.2. Результаты экспертной оценки дополнительной образовательной программы «Танцы в детском саду» для старших дошкольников**

В настоящий период времени метод экспертной оценки получает большое распространение. В качестве экспертов выступают люди, которые обладают специфической компетентностью сферы деятельности и выступают сторонним наблюдателем.

Дополнительная образовательная программа «Танцы в детском саду» для старших дошкольников была представлена экспертизу компетентным людям: заведующей детского сада старшему воспитателю, воспитателям детского сада, музыкальным руководителям детского сада «Боровичок», п. Бор.

Для экспертной оценки были разработаны следующие параметры:

Блок №1. «Оформление программы» содержит три пункта:

- Оформление титульного листа;
- Эстетичность программы;
- Структура программы.

Блок №2. «Характеристика содержания структурных элементов программы» содержит четыре пунктов:

- Актуальность программы;
- Целостность;
- Реальность;
- Качество подачи материала.

Блок №3. «Характеристика содержания структурных элементов программы»

- Пояснительная записка;
- Цель и задачи программы;
- Содержание программы;
- Условия реализации программы;
- Ожидаемый результат;

- Литература.

Каждый параметр оценивается по пятибалльной шкале оценок и распределяются по трем уровням:

- Низкий уровень – от 0 до 2 баллов;
- Средний уровень – от 3 до 4 баллов;
- Высокий – 5 баллов.

Итоговая сумма баллов распределяется так же по уровням и является показателем качества дополнительной программы:

- Низкий уровень – от 0 до 35 баллов;
- Средний уровень – от 35 до 62 баллов;
- Высокий уровень – от 62 до 85 баллов.

Критериальный лист оценки дополнительной образовательной программы «Танцы в детском саду» для старших дошкольников.

- ФИО разработчика \_\_\_\_\_
- Наименование программы \_\_\_\_\_
- Срок реализации программы \_\_\_\_\_
- Направленность программы \_\_\_\_\_
- Уровень реализации программы \_\_\_\_\_
- ФИО эксперта \_\_\_\_\_

Эксперт \_\_\_\_\_

Таблица.2. Параметры оценки дополнительной образовательной программы «Танцы в детском саду» для старших дошкольников.

№	Параметры	Кол-во баллов (0-5)	Комментарии
1.	Оформление программы		
1.1	Оформление титульного листа		
1.2.	Эстетичность		

Окончание таблицы 2. Параметры оценки дополнительной образовательной программы «Танцы в детском саду» для старших дошкольников.

№	Параметры	Кол-во	Комментарии
---	-----------	--------	-------------

		баллов (0-5)	
1.3.	Структура программы		
3	Характеристика содержания структурных элементов программы		
3.1.	Пояснительная записка		
3.2.	Цель, задачи		
3.3.	Содержание программы		
3.4.	Условия реализации программы		
3.5.	Ожидаемый результат		
3.6.	Литература		
Всего баллов			
Общее заключение о программе			

## 1. Оформление программы.

### 1.1. Оформление титульного листа

Оформляется в соответствии с требованиями:

- а) Содержит наименование ДОУ;
- б) Название программы;
- в) Возраст детей, на которых рассчитана программа;
- г) Срок реализации;
- д) ФИО автора-составителя.

### 1.2. Эстетичность.

Дополнительная образовательная программа «Танцы в детском саду» для старших дошкольников в печатном варианте с соблюдением полей. Страницы программы пронумерованы. Шрифт 14, формат А4.

### 1.3. Структура программы.

Дополнительная образовательная программа «Танцы в детском саду» для старших дошкольников содержит разделы:



- а) Пояснительная записка;
- б) Цели и задачи;
- в) Содержание программы;
- г) Условия реализации;
- д) Ожидаемые результаты;
- е) Литература.

## 2. Характеристика содержания программы

### 2.1. Актуальность.

Дополнительная образовательная программа «Танцы в детском саду» для старших дошкольников актуальна, способствует овладению основными движениями через танец.

### 2.2. Целостность.

Цели, задачи, способы их достижения, результаты ориентированы на возрастные и психофизиологические особенности детей.

### 2.3. Реальность.

Возможность реализации дополнительной образовательной программы «Танцы в детском саду» для старших дошкольников, соответствующего плана мероприятий в образовательном учреждении (ДОУ).

### 2.4. Качество подачи материала.

Материал изложен профессионально грамотно: отмечаются логика. Стиль изложения понятен, присутствует открытость и ясность изложения материала.

## 3. Характеристика содержания структурных элементов дополнительной образовательной программы «Танцы в детском саду» для старших дошкольников.

### 3.1. Пояснительная записка.

- а) отражена актуальность дополнительная образовательная программа «Танцы в детском саду» для старших дошкольников;
- б) отражена главная идея программы;

в) даны краткие сведения о: общее количество часов по программе, сроки реализации, потребности целевых групп;

г) представлены методы работы, с помощью которых будет реализована программа;

### 3.2. Цели и задачи.

Цель отражает предполагаемый конечный результат, четко сформулирована. Задачи являются корректными шагами по достижению цели, соответствуют методам и содержанию предполагаемой деятельности.

### 3.3. Содержание программы.

В дополнительной образовательной программе «Боровички» для детей подготовительной к школе группы кратко раскрывает содержание по направлению деятельности. Учебная деятельность представлена тематическими планами, с распределением часов по разделам и темам занятий, указанием общего количества часов. Раскрыто краткое содержание учебных занятий по темам в соответствии с тематическим планом.

### 3.4. Условия реализации программы.

В дополнительной образовательной программе «Танцы в детском саду» для старших дошкольников прописаны особенности организации занятий (информация предоставлена в пояснительной записке):

- а) Название организации;
- б) Формы занятий (групповая и индивидуальная);
- в) Возраст, психолого-педагогические особенности детей;
- г) Количество
- д) занятий, часов в неделю;
- е) Место проведения занятий.

### 3.5. Ожидаемый результат.

В дополнительной образовательной программе «Танцы в детском саду» для старших дошкольников даны характеристики предполагаемых результатов в зависимости от поставленных целей и задач.

### 3.6. Литература.

Список литературы оформлен: порядковый номер, в алфавитном порядке – ФИО автора, заглавие, издательство, город, год издания.

Разработав дополнительную образовательную программу «Танцы в детском саду» для старших дошкольников перед нами встал вопрос ее соответствия требованиям, предъявляемым к подобным программам.

Эксперты охарактеризовали каждый блок программы. По первому блоку «Оформление программы», все эксперты отметили следующее, что оформление титульного листа соответствует требованиям, предъявляемым к дополнительным образовательным программам. Также эксперты говорят о том, что программа выполнена с соблюдением требований к подобному рода документам, т.е. эстетически дополнительная образовательная программа «Танцы в детском саду» для старших дошкольников выполнена правильно. По структуре тоже не возникло вопросов, т.к. программа содержит все необходимые разделы: пояснительную записку; цели и задачи; учебно-тематический план; условия реализации; ожидаемые результаты; список литературы. и оценили в 15 баллов. В итоге получается, что программа оформлена по стандартам и нет грубых нарушений.

Во втором блоке «Характеристика содержания программы» мнения экспертов в некоторых параметрах немного разошлись. Дополнительную образовательную программу «Танцы в детском саду» для старших дошкольников все эксперты посчитали актуальной, так как ориентирована, и может быть интересна другим образовательным учреждениям, заинтересованным в физическом развитии дошкольников. Данная дополнительная образовательная программа способствует физическому развитию детского организма. Все эксперты отмечают, что дополнительная образовательная программа по физической культуре логично и достаточно грамотно структурирована; цели, задачи, способы их достижения, результаты учитывают возрастные, психофизиологические особенности детей старшего дошкольного возраста.

Следующий параметр блока «Реальность» все эксперты отмечают, что дополнительная образовательная программа «Танцы в детском саду» для старших дошкольников готова к реализации в ДООУ «Боровичок». Выделяется и такой момент, что программа разработана грамотно, логично, соответствует требованиям. Стиль изложения понятен. Второй блок оценен в 19 баллов.

В третьем блоке «Характеристика содержания структурных элементов программы» приведены следующие моменты: в параметре «Пояснительная записка» все эксперты отмечают, что в дополнительной образовательной программе «Танцы в детском саду» для старших дошкольников учтено следующее: главная идея программы; принципы реализации; сроки реализации программы; общее количество часов по программе, перечень основных методов работы и формы проведения занятий.

По параметру «Цели и задачи» у всех экспертов сложилось единое мнение в том, что цель дополнительной образовательной программы «Танцы в детском саду» для старших дошкольников отражает предполагаемый конечный результат, достаточно открыто для данной программы. Задачи являются шагами для достижения цели. К содержанию программы у экспертов не возникло вопросов, так как оно представлено тематическим планом, который состоит из темы занятия. В приложении №1 находится дополнительная образовательная программа «Танцы в детском саду» для старших дошкольников.

В параметре «Условия реализации программы» все эксперты отмечают, что дополнительная образовательная программа «Танцы в детском саду» для старших дошкольников прописаны особенности организации учебно-воспитательного процесса: формы занятий, такие как индивидуальные, групповые с использованием методов: словесного, наглядного, практического, игрового. Оценено в 28 баллов.

В дополнительной образовательной программе «Танцы в детском саду» для старших дошкольников описан предполагаемый результат, который

направлен не только на появление новых знаний, умений и навыков у воспитанников, но и на развитие физического здоровья у воспитанников. Список литературы оформлен в соответствии со стандартными требованиями. В общей сложности дополнительная образовательная программа «Танцы в детском саду» для старших дошкольников набрала 62 балла, что соответствует высокому уровню показателя качества.

Исходя из вышесказанного, можно сделать следующий вывод: дополнительная образовательная программа «Танцы в детском саду» для старших дошкольников разработана со значимостью для физического развития старших дошкольников.

К достоинствам дополнительной образовательной программы «Танцы в детском саду» для старших дошкольников можно отнести использование разнообразных форм и методов работы, использование игровой деятельности, что является подтверждением того, что автор учитывал возрастные особенности целевой аудитории.

Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод: дополнительная образовательная программа «Танцы в детском саду» для старших дошкольников значима для физического развития детей детского сада «Боровичок» и является значимым дополнением к занятиям по физической культуре и развитию музыкально-ритмических навыков у детей. Так как в данной программе используются разнообразные игры и танцы, и позволяет развивать такие физические качества: как скорость, ловкость, силу, координацию, мышление. По мнению экспертов дополнительная образовательная программа «Танцы в детском саду» для старших дошкольников готова к реализации.

### **Выводы по второй главе**

При разработке дополнительной образовательной программы «Танцы в детском саду» для старших дошкольников учитывались возрастные

психофизиологические особенности детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет.

Старшие дошкольники проявляют большую двигательную активность в танцах, танцевальных играх, и проявляют огромный интерес и участие в подготовке танцев.

В данном возрасте дети активны, практически самостоятельны, любознательны, стараются незамедлительно и быстро включаться в работу и добиваться поставленных целей. Их настроение может часто меняться при каких-либо неудачах. Они легко расстраиваются, но увлекшись танцевальной деятельностью, вскоре забывают о своих обидах.

Дети подготовительной к школе группы ярче воспринимают и лучше усваивают все то, что видят, слышат, наблюдают. Дети демонстрируют сознательное отношение, у них проявляется умение сопоставлять и сравнивать наблюдаемое. Появление способности сознательно контролировать движения позволяет детям успешно усваивать основные движения в танце, показываемые руководителем.

Основные движения танца руководитель должен излагать правильно и понятно и при показе. Потому что дети могут допустить ошибки, что приведет к неправильному формированию того или иного двигательного действия.

## Заключение

Физическое развитие организма, играет важную роль в любом возрасте человека. Учитывая то, что физическая культура имеет благоприятное воздействие на жизненно важные стороны человека, которые получены в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни. Это развитие происходит под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды.

В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность. Поэтому, данные занятия преподаются везде: и в школе, и в других образовательных учебных заведениях.

Физическая культура имеет двигательную деятельность форме физических упражнений, которые позволяют эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность у детей.

Танец оказывает огромную помощь в физическом развитии ребенка, развивает координацию, пластику, ловкость, пространственную ориентацию. С помощью танцев дети участья управлять своим телом. Танцевальные игры, танцы развивают у детей воображение, память, внимание, обогащают движениями.

После разработки дополнительной образовательной программы «Танцы в детском саду» для старших дошкольников встал вопрос о ее внедрении в образовательный процесс. По ее внедрению было решено провести методический совет, и с начала нового учебного года начать работу по программе.

Успешная экспертная оценка дополнительной образовательной программы «Танцы в детском саду» для старших дошкольников, позволяет сказать о том, что выдвинутая гипотеза: дополнительная образовательная

программа «Танцы в детском саду» для старших дошкольников будет частью учебно-методического обеспечения «Физическая культура», если комплекс элементов танцев в совокупности с общеразвивающими упражнениями, подвижными играми, упражнениями из различных видов спорта соответствует возрастным особенностям воспитанников; позволяет применение профилактических мер, для формирования основных двигательных навыков и умений детей.

Таким образом, в настоящем исследовании подтвердилось правомерность выдвинутой гипотезы, достигнута цель и решены поставленные задачи.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бальсевич, В.К.. Онтокинезиология человека: теория и практика./Бальсевич С.С.–М.: ТиПФК, 2000.-35 с.
2. Бычкова, С.С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста./ Бычкова С.С.–М.: АРКТИ, 2011. – 64 с.
3. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость./ Вавилова Е.Н.-М.: Просвещение, 2001 – 380 с.
4. Вильчковский, Э.С., Пономаренко, С.А. Повышение двигательной активности старших дошкольников на занятиях физической культурой. Дошкольное воспитание./ Вильчковский Э.С., Пономаренко С.А.-М.: ЛИНКА-ПРЕСС 1999-256с.
5. Вильчковский, Э.С.. Развитие двигательной функции у детей./ Вильчковский Э.С.-М.: Киев: Здоровье, 1983.-225 с.
6. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни./ Виноградов П.А.-М.: Москва., 2006.-36 с.
7. Глазырина, Л.Д. Физическая культура в старшей группе детского сада./ Глазырина Л.Д.-М.: ВЛАДОС, 2005.- 65 с.
8. Зинченко, В.П. Психологический словарь./ Под ред. В.П.Зинченко, Б.Г.Мещерякова. – М.: Педагогика–Пресс, 1997.-442 с.
9. Иваницкая, И.Н. Двигательная активность и здоровье детей./ Иваницкая И.Н.-М.: Медицина, 1987.–28-29 с.
- 10.Кенеман, А.В., Хухлаева, Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста./ Кенеман А.В., Хухлаева Д.В.М.: Просвещение. 2002.–385 с.
- 11.Козлова, С.А. Дошкольная педагогика: Учебник для студ. Сред. Пед. Учеб. Заведений./ С.А.Козлова, Т.А.Куликова.-5-е изд., испр.-М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 416 с.
- 12.Кожухова, Н.Н., Рыжкова, Л.А., Самодурова, М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. /Под ред. С.А.Козловой.–М.: Издательский центр «Академия», 2002.-320 с.

13. Овчинникова, Т.С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой./ Овчинникова Т.С.-М.: Санкт-петербург-2006.-112 с.
14. Осокина, Т.И., Тимофеева, Е.А. Физические упражнения и подвижные игры дошкольников./ Осокина Т.И., Тимофеева Е.А.-М.: Просвещение, 2001.-368 с.
15. Осокина, Т.И. Физические упражнения и подвижные игры дошкольников./ Осокина, Т.И.-М.: Просвещение. 2001–360 с.
16. Павлов, И.П. Полное собрание сочинений, т.3, кн. 1./М.: Издательство АН СССР, 1952.-34 с.
17. Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия в детском саду подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий./ Издательство МОЗАИКА-СНТЕЗ Москва, 2011.-4-20 с.
18. Прищепа, С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет./ Прищепа С.С.М.:– Москва–2009.-54 с.
19. Прибылое, Г.Н. Методические рекомендации и программа по классическому танцу для самодеятельных хореографических коллективов./ Прибылое Г.Н.-М., 1984 – 46 с.
20. Пуртурова, Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования./ М.: Владос.–2003.–253 с.
21. Сейтибрамова, Ф.А. Дошкольная педагогика. Особенности развития физических качеств детей дошкольного возраста посредством спортивного танца. «Актуальные задачи педагогики»./-2016.-34 с.
22. Ткаченко, Т.С. Работа с танцевальным коллективом./ Ткаченко Т.С.-М.: Искусство, 2005.-48 с.
23. Сагайдачная, Е.а., Богина, Т.Л., Яковлева, Т.С. Оценка физической подготовленности детей в условиях дошкольного образовательного учреждения./ Сагайдачная, Е.а., Богина, Т.Л., Яковлева, Т.С.//

- Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения.-2007.  
№3.-16-28 с.
- 24.Степанкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/2-е изд., испр.–М.: издательский центр «Академия».-2006–379 с.
- 25.Ушинский, К.Д. Собрание сочинений: в 11 т./ редкол.: Еголин А.М., Медынский Е.Н., Струминский В.Я.; акад. пед. наук РСФСР, ин-т теории и истории педагогики.–М.: Л.: акад. пед. наук РСФСР, 1952.-665 с.
- 26.Фирилева, Ж.Е, Сайкина, Е.Г. «Са-Фи-Дансе» танцевальная игровая гимнастика для детей./ Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений: Санкт-Петербург: «ДЕТСВО-ПРЕСС». 2007.-47-49 с.
- 27.Холл, Д. Учимся танцевать./ Джим Холл.-М.: АСТ: Астрель, 2009.-184 с.
- 28.Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. ВУЗ студ. Выс. Уч. Заведений./Шебеко В.Н.-М.: Издательство «Высшая школа» Минск, 2015.-69 с.
- 29.Шваб, Е.Д. «В школу с радостью психология /Шваб Е.Д.-М.: Издательство: Волгоград». 2007.-67 с.
- 30.Янковская, О.Н. Учить ребенка танцам необходимо //Начальная школа. – 2000. №2. 34-38 с.
- 31.Танцевально-двигательная терапия. Сборник / перевод Бирюковой, И. [Статьи Старк, а. и Хендрикс, К.-2004. 96 с].
- 32.Ожегов, С.И., Шведова, Н.Ю. Толковый словарь русского языка/.-4-е издание. М.: 1997.
- 33.Алиева Т.И. Программа «Истоки»: Базис развития ребенка-дошкольника./ Алиева Т.В., Арнаутова Е.П. М., 200- 313 с.