

Управление образования администрации муниципального образования
«Гусевский городской округ» Калининградской области
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 11 Центр развития ребенка»
238050, Калининградская область, город Гусев, улица Сапёрная, дом 10 тел.: 8-(401-43)-3-34-87,
www.ds11gusev.ru, e-mail: centrgusev@mail.ru
ОГРН 1023900552170, ИНН 3902005443, КПП 390201001

Принято на заседании
педагогического совета
МАДОУ «Детский сад № 11
Центр развития ребенка»
от «26» августа 2024 г.
Протокол № 5

«Утверждаю»
Заведующий МАДОУ «Детский
сад № 11 Центр развития ребенка»
З.Р. Полушкина
Приказ № 11 от «26» 08 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Грация»

Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации: 9 мес.

Документ подписан электронной подписью

Полушкина Зульфия Рафиковна

Заведующий

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 11 ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА"

39EC45DF375EB7B8AF1E935A6332B9C0

Срок действия с 03.04.2024 до 27.06.2025

УЦ: Казначейство России

Подписано: 24.12.2024 13:34 (UTC)

Программу составил(а):
Губанова Галина Анатольевна,
инструктор по физической культуре

г. Гусев, 2024г.

Описание предмета, дисциплины, которому посвящена программа

Одной из форм физического воспитания дошкольников в детском саду является кружок по художественной гимнастике.

Художественная гимнастика в детском саду – это, прежде всего, интерес детей к этому виду спорта, забавные игры, образные этюды, диалог с предметом, в которых ребенок может выразить свое собственное восприятие музыки, свою неповторимость, индивидуальность. В процессе занятий художественной гимнастикой развиваются музыкально-пластические способности, а в процессе игрового общения детей с музыкой через движения – двигательные навыки и умения.

Благодаря этому виду спорта дети избавятся от неуклюжей походки, угловатости, излишней застенчивости. Формированию правильной осанки красивой походки, развитию ритмичности и координации движений, возрастает благотворное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, кровеносную и центральную нервную системы.

Ведущая идея программы Дошкольный возраст является началом всех начал. Именно в эти годы закладывается фундамент здоровья, формируются личностные качества, интерес к занятиям любимым делом, раскрываются способности ребёнка. Занятия художественной гимнастикой в ДОУ имеют цель повысить популярность занятий этим видом спорта в детских садах.

Ключевые понятия

Художественная гимнастика – специфичный вид спорта, включающий элементы танца, упрощенной, стабилизированной акробатики, упражнения с предметами и без них.

Художественная гимнастика – это большой и удивительный мир, где дети знакомятся с элементами акробатики, с разнообразными упражнениями, стилем хореографии, элементами танца.

Акробатика – одно из основных средств физической культуры. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как ловкость, быстроту, координацию движений и сил. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта. Большинство из них являются основным содержанием вольных упражнений вольной гимнастики.

Группировки - согласно специальной терминологии, под группировкой подразумевается согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, кисти захватывают голени. Для создания более детального представления группировки можно добавить, что при ее исполнении спина должна быть округленной, руками захватывать за середину голени, голова удерживается на груди, колени несколько разведены. Все

вышеуказанное в группировке используется учащимися как подводящее упражнение для освоения перекатов, кувырков и сальто.

Перекаты - вращательное движение тела с обязательным последовательным касанием опоры называется перекатом. При перекате не допускаются переворачивания через голову. Несмотря на вспомогательный характер упражнения, перекат является самостоятельным упражнением и выступает в качестве эффективного средства подготовки начинающих акробатов. Иногда перекат может исполнять роль связующего звена между двумя основными элементами, но в основном, используется как подводящее упражнение для обучения кувырка.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Грация» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность образовательной программы Художественная гимнастика способствует гармоничному развитию детей. Гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает у дошкольников вкус, музыкальность, моральные и волевые качества. Необходимость занятий художественной гимнастикой обусловлена тем, что у большинства отмечается выраженное нарушение осанки, отсутствие пластичности и культуры движений. Решить эту проблему помогут регулярные тренировки по художественной гимнастике, так как важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой.

Реализация программы основана на доступности задач и заданий (от простого к сложному), предлагаемых для практической деятельности детей, не имеющих начальной подготовки, на сочетании индивидуальной и коллективной творческой деятельности. Важное значение для мотивации обучающихся в художественной гимнастике имеет итоговая аттестация (в форме открытого занятия, показательных выступлений, конкурса творческих этюдов), которая вносит в процесс обучения соревновательный элемент.

Педагогическая целесообразность образовательной программы.

На протяжении последних лет отмечается тревожная тенденция прогрессивного ухудшения состояния здоровья детей. В концепции охраны здоровья населения России, в числе первоочередных мер, направленных на охрану здоровья, определено создание условий и вовлечение групп населения в активные занятия физической культурой и спортом. Следовательно, физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста должно рассматриваться, как приоритетное направление деятельности образовательных учреждений, ведь в общей системе образования дошкольников и школьников младшего возраста именно этот вид воспитания имеет решающее значение для

охраны и укрепления здоровья и становления личности, развития физического и психического потенциала ребёнка.

Для решения этих задач применяются различные средства, методы и формы физкультурной работы с детьми по линии дополнительного образования. Для того чтобы эта работа была эффективной, необходима определенная теоретическая и методическая база, которой в той или иной мере может стать настоящая программа по работе с детьми дошкольного возраста объединения "Художественная гимнастика".

Программа разработана с учетом имеющейся учебно-материальной базы (спортивный зал, гимнастический ковёр, предметы художественной гимнастики)

Практическая значимость образовательной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Данная программа учитывает современные методические разработки в области культуры и спорта, и требования, предъявляемые к программам дополнительного образования детей.

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Отличительной особенностью программы можно по праву считать использование целостного подхода в развитии у обучающихся желания заниматься спортом. Во-вторых, в организации оздоровительного досуга как группы в целом, так и отдельного её обучающегося. В-третьих, в использовании воспитательных возможностей поли возрастной общности, состоящей из обучающихся и педагогов дополнительного образования.

Цель образовательной программы

Создание условий для гармоничного физического и эстетического воспитания личности ребёнка средствами художественной гимнастики, сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы

Образовательные:

- обучить приемам правильных и выразительных движений;
- овладеть навыками художественной гимнастики в индивидуальном и коллективном исполнении;
- формирование двигательных способностей детей;
- воспитание физических качеств (гибкость, ловкость, равновесие).

Развивающие:

- формировать у детей музыкально-ритмические навыки, выразительность в исполнении гимнастических упражнений; укрепить здоровье и повышать работоспособность учащихся;
- сформировать двигательную культуру, пространственную ориентировку, гибкость, равновесие; усовершенствовать двигательные гимнастические умения и навыки;
- укрепление физического и психического здоровья детей.

Воспитательные:

- воспитать чувство ответственности, умения взаимодействовать со сверстниками;
- воспитывать культуру поведения в коллективе; стремление к здоровому образу жизни;
- воспитание эстетических, нравственных, волевых качеств ребенка.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся 5 – 6 лет, участвующих в реализации образовательной программы.

Психологическая подготовка гимнасток осуществляется на основе их индивидуальных особенностей. Поэтому, прежде чем приступить к выбору конкретных средств и методов этой подготовки, необходимо составить психологическую характеристику спортсменок. Психологические особенности гимнасток определяются с помощью специальных психологических методик и оформляются в виде психологической характеристики, которая обычно состоит из 4 разделов:

1. Общие данные о гимнастке: ФИО, год рождения.
2. Оценка степени развития психических функций, качеств, значимых психомоторных способностей и морально-волевых качеств.
3. Индивидуально-психологические особенности: а) особенности нервной системы (силы, подвижности, уравновешенности); б) темперамент (динамика нервных процессов): сензитивность (чувствительность), реактивность (впечатлительность), пластичность (приспособляемость), темп реакций, экстраинтровертность; в) характер (устойчивые привычки и типичное поведение); г) характеристика типичных психических состояний: предстартового, психической готовности, стрессового, утомления и др.
4. Наличие специальных психологических знаний и умений: знание типичных предстартовых состояний, методики формирования состояния боевой готовности, умения регулировать психологическое состояние, наличие индивидуальной системы подготовки к соревновательному старту.

Особенности организации образовательного процесса

Набор осуществляется только из числа детей, посещающих МАДОУ «Детский сад №11 Центр развития ребенка» в группе воспитанников одного возраста (5-6 лет). Программа предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав группы: 15 человек.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 36 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах: 1 час - 30 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 72 часа, включая подготовку к итоговому выступлению.

Основные методы обучения

Используются следующие методы:

- Метод стимулирования: создание ситуации успеха; поощрение и порицание в обучении; использование игр и игровых форм.
- Метод создания творческого поиска.
- Метод организации взаимодействия обучающихся друг с другом (диалоговый).
- Методы развития психологических функций, творческих способностей и личностных качеств обучающихся: создание проблемной ситуации; создание креативного поля; перевод игровой деятельности на творческий уровень.
- Метод гуманно-личностной педагогики.
- Метод формирования обязательности и ответственности

Планируемые результаты

В результате освоения данной программы ожидается:

- Стабильность состава занимающихся (посещаемость).
- Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития занимающихся (антропометрия, динамометрия, измерение ЧСС).
- Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся (тестирование).
- Повышение уровня спортивной подготовки, овладение навыками техники художественной гимнастики.

Изучив дисциплину, учащийся должен:

- Уметь правильно выполнять гимнастические упражнения;
- Запомнить последовательность упражнений в гимнастической комбинации;
- Уметь владеть своим телом;
- Уметь легко выполнять упражнения;
- Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений

Механизм оценивания результатов реализации программы

Оценочные материалы

№	Нормативы	«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»
Тест с оценкой качества «гибкость»				
1.	Тест на подвижность тазобедренного сустава: шпагат	Полное касание пола	Расстояние от пола до угла развода ног менее 10 см	Расстояние от пола до угла развода ног менее 15 см.

	поочередно правой и левой ногой (на полу). Результат суммируется			
2.	Тест на подвижность позвоночного столба: «Складка» из положения стоя	Полное касание ладонями рук пола, не сгибая ноги в коленях	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленях), менее 10 см	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленях) от 15 до 10 см
3.	Подвижность в голеностопных суставах:	180 градусов	От 140 до 180 градусов	Менее 140 градусов
Определение осанки				
4.	Предварительный осмотр.	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены симметрично	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены не совсем симметрично	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены совсем несимметрично

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики

Формы и критерии оценки результативности определяются самим педагогом и заносятся в протокол, чтобы можно было определить отнесенность обучающихся к одному из трех уровней результативности: **высокий, средний, низкий.**

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний правил соревнований по футболу и знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни и организации самостоятельных занятий.

Форма подведения итогов - тренировочные занятия, беседы, учебные игры, тестирование, участие в соревнованиях.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех

участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально-технические условия

Спортивный зал; ковровое покрытие;
Гимнастические мячи; гимнастические палки;
Скакалки; обручи;
Музыкальный центр; флэшка; экран; проектор.

Кадровое обеспечение реализации программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Методическое обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- Видео тренировочных занятий, спортивных соревнований

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.)
- наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом.)
- практический.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности обучающихся:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию.
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности ребят на занятиях:

При осуществлении образовательного процесса применяются следующие методы:

- объяснительно-иллюстративный (для формирования знаний и образа

действий);

- репродуктивный (для формирования умений, навыков и способов деятельности);

- словесный - рассказ, объяснение, беседа, лекция (для формирования сознания);

- стимулирования (соревнования, выступления, поощрения);

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе:		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
Раздел 1. Общие сведения о гимнастике		2	1	1	Тестирование. Составление индивидуальных карт физического развития и подготовленности воспитанников.
1.1	Вводное занятие	2	1	1	
Раздел 2. Упражнения на развитие гибкости		8	1	7	Тестирование общефизической, специальной физической, технической и психологической подготовок.
2.1	Развитие гибкости, ловкости, тренировка вестибулярного аппарата.	4	1	3	
2.2	Развитие пространственной ориентации, ловкости.	4	0	4	
Раздел 3. Упражнения на развитие ловкости и координации		12	2	10	Учебные игры
3.1	Развитие координации движений, быстроты.	6	1	5	
3.2	Развитие силы мышц плечевого пояса, рук, кисти.	6	1	5	
Раздел 4. Упражнения на формирование осанки		6	0	6	Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
4.1	Формирование правильной осанки.	4	0	4	

4.2	Формирование контроля осанки в движении.	2	0	2	
Раздел 5. Акробатические упражнения		8	4	4	Тестирование, участие в открытых просмотрах.
5.1	Развитие силы, ловкости, гибкости, пространственной координации движений.	4	1	3	
5.2	Укрепление мышц туловища, развитие координации движений	4	1	3	
Итого часов:		36	8	28	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

9 месяцев обучения (36 часов, 1 час в неделю)

Тема 1. Общие сведения о гимнастике (2 часа)

Теория: Краткий обзор развития гимнастики в России

Практика: Вводное занятие. Меры предупреждения травм на занятии по художественной гимнастике

Тема 2. Упражнения на развитие гибкости (8 часов)

Теория: Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах.

Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.

Практика: Наклоны туловища. Выпады в стороны и вперёд. Полу шпагат. Шпагат. Развитие подвижности в плечевых суставах. Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости.

Тема 3. Упражнения на развитие ловкости и координации (12 часов)

Теория: Упражнения на координацию движения. Упражнения на переключение внимания. Тест «Прыжки на скакалке».

Практика: Прыжки на скакалке (вперед, назад)

Передвижения на носках, с поворотами и подскоками.

Передвижения по намеченным ориентирам.

Броски предметов.

Тема 4. Упражнения на формирование осанки (8 часа)

Теория: Упражнения на проверку осанки. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

Практика: Ходьба на носках. Ходьба с заданной осанкой. Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук улучшают кровоснабжение, снижают напряжение.

Тема 5. Акробатические упражнения (6 часов)

Теория: Акробатические упражнения. Хореография. Основы терминологии.

Практика: Упор, присев. Упор, согнувшись. Сед на пятках. Сед углом.

Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках, выпрямив ноги.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Физкультурно-спортивной направленности «Грация»
1	Начало учебного года	01 сентября
2	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	1 раз в неделю
5	Количество занятий	36 занятий
6	Количество часов всего	36 часов
7	Окончание учебного года	30 мая
8	Период реализации программы	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству
- 4) интеллектуальное воспитание
- 5) здоровьесберегающее воспитание
- 6) правовое воспитание и культура безопасности
- 7) воспитание семейных ценностей
- 8) формирование коммуникативной культуры
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к изобретательству и созданию собственных конструкций; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1	Веселые старты	Физкультурно-оздоровительное воспитание	Досуг	Декабрь
2	Проведение беседы на тему «Правильное поведение спортсменов на соревнованиях»	Правовое воспитание	Беседа	Январь
3	День Защитника Отечества. Хореографическая постановка	Физкультурно-оздоровительное воспитание	Открытый просмотр	Февраль
4	Международный женский день. Хореографическая постановка	Гражданско-патриотическое воспитание	Открытый просмотр	Март
5	Соревнования по «ОФП»	Физкультурно-оздоровительное	Соревнования	Апрель

ЛИТЕРАТУРА

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики».
4. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
5. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. № 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
10. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап(2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

Литература для педагогов:

1. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике. – С - Пб: «Влад ос», 2003.
2. Занозина А., Гришанина С. Перспективное планирование физкультурных занятий детьми 6-7 лет. – М: «ТЦ Сфера», 2008.
3. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой, М: «ТЦ Сфера», 2007.
4. Художественная гимнастика. Учебник под общ. ред. проф. Карпенко Л.А. - М: «Просвещение», 2003.
5. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. –С - Пб.: «Речь», 2007.
6. Воспитание индивидуальности. Учебно-методическое пособие под ред. Е.Н. Степанова. -М: «ТЦ Сфера», 2008.
7. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: метод. пособие. М.: «НЦ ЭНАС», 2006.
8. Виноградова Н.А., Позднякова Н.В. Сюжетно - ролевые игры для старших дошкольников: практическое пособие». 2-е изд.- М: «Айрис-пресс», 2008.
9. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ: Практическое пособие 4 изд.- М: «АС Пресс», 2008.

Интернет-ресурсы:

- 1). http://www.mdk-arbat.ru/bookcard?book_id=2377690
- 2). http://www.studmed.ru/kuznecov-vs-kolodnickiy-ga-fizicheskayakultura-uprazhneniya-i-igry-s-myachami_1ab466c380c.html
- 3). <http://bookmix.ru/book.phtml?id=316167>

Общая физическая подготовка.

Большая роль в общефизической подготовке отводится становлению осанки.

Главное в том, какая осанка будет у ребенка, играет приобретенный навык, поэтому процесс формирования и закрепления осанки является основной задачей на данном этапе.

Эта задача решается в единении освоения техники гимнастических упражнений с воспитанием физических качеств, особенно таких, как гибкость и координация.

На первом этапе формирования навыка правильной осанки необходимо создать достаточно ясное представление о ней, дать практически «прочувствовать» ее и при любом выполнении упражнений контролировать соблюдение правильной осанки.

При формировании осанки важно с самого начала обращать внимание на верное положение головы в вертикальной стойке, положении нижних конечностей.

При поэлементном освоении основной стойки и контроле за ее правильностью, рекомендуется придерживаться такой последовательности:

1. Постановка стоп.
2. Полное разгибание ног в коленных суставах.
3. Разгибание в тазобедренных суставах и поясничном отделе.
4. Установка верхних звеньев тела.

Важно в систематическом закреплении навыка рациональной осанки устанавливать исходные положения тела перед началом упражнения и фиксации конечных положений.

Общая физическая подготовка.

В практический материал данного раздела программы входят:

- обучение гимнастическому шагу, мягкой ходьбе, бегу на полу пальцах.
- упражнения общей разминки, разминки у опоры, партерной разминки;
- элементы гимнастических и акробатических упражнений; упражнения на формирование осанки, координации, гибкости;
- упражнения с предметами;
- базовые элементы хореографии.

В программу **упражнений разминки** включены:

- *общая разминка* – упражнения в ходьбе и беге, направленные на подготовку мышц для выполнения гимнастических упражнений, обеспечения правильной постановки ног при ходьбе;
- *партерная разминка* – элементы гимнастических и акробатических упражнений в положении /из положения лежа.
- *разминка у опоры* – элементы гимнастических, хореографических упражнений и позиций в положении стоя у опоры.

Программа включает формирование правильной гимнастической осанки в

положении стоя и в движении.

Обучая детей упражнениям или отдельным элементам, педагог добивается создания у детей общего представления об упражнении (элементе), целостного образа уже на начальном этапе. Для этого используются упражнения для развития образной и моторной памяти, воображения. Педагог может продемонстрировать или показать в учебном пособии с разъяснениями последовательность и правила выполнения упражнения (элемента).

Особое внимание при выполнении гимнастических и акробатических упражнений необходимо уделять равномерному распределению нагрузки на обе стороны тела.

Гимнастические упражнения.

В базовую программу входят:

- шаги с продвижением вперед для формирования правильной осанки «Пава»;
- плавные наклоны головы с поворотом шеи «Маятник»;
- вращение рук в плечевом суставе «Мельница»;
- вращение кистей рук «Кисточка»;
- наклоны туловища в стороны и вперед «Часики»;
- шаги с продвижением вперед на полной стопе, затем полу пальцах стоя и в полуприсяде «Жираф»;
- приставные шаги вперед (на полной стопе) «Петушок»;
- шаги с продвижением вперед на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне «Конькобежец»;
- шаги с наклоном туловища вперед «Цапля»;
- шаги в полном приседе «Гусенок»;
- бег на полу пальцах (по кругу лицом вперед) «Олененок»;
- отведение ног назад (или махи назад) «Жеребенок»;
- упражнения для растяжки голеностопного сустава «Крабик»;
- упражнение для развития стоп, лежа на спине «Лягушонок на спине»;
- упражнение для стоп, лежа на животе «Лягушонок» на животе;
- упражнения для растяжки мышц спины «Тутти»;
- упражнения для разогрева позвоночника скручиванием в стороны «Веревочка»;
- упражнения для развития гибкости позвоночника «Киска»;
- упражнения для мышц спины «Коробочка»;
- упражнения для мышц спины «Рыбка»;
- упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп «Крестик»;
- упражнения для укрепления мышц бедер;
- равновесие – «Пассе»;
- наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперед горизонтально в опоре на гимнастическую стенку;
- равновесия с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед горизонтально;
- упражнения для развития гибкости: «круглый» полу присед, «волна»

вперед;

- повороты

Акробатические упражнения.

В базовую программу входят:

- подводящие упражнения к кувырку (группировка)

- березка

Хореографическая подготовка

В базовую программу входят:

- хореографические позиции (III, VI, II)

- «Демиплие» – полуприсяде в III и во II хореографической позициях;

- Шене - приставные шаги в сторону;

- Тандю - отведение ног по всем направлениям - вперед, в сторону, назад, не отрывая носка от пола;

- Равновесие пасае в опоре на стопе;

- Элементы танцевальных шагов

Задачами хореографической подготовки являются: овладение детьми основными элементами хореографии (позициями и танцевальными шагами), а также воспитание музыкальности и выразительности движений.

Разучивание базовых элементов хореографии проводится у опоры. После освоения базовых элементов вводится обучение простейшим танцевальным шагам.

Характеристика действий с предметами и методика обучения им на занятиях по художественной гимнастике

Для эффективного использования действий с предметами как составной части двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста необходимо, прежде всего, знание содержания и структуры, доступных детям приемов, способов владения мячом, скакалкой, обручем и особенностей их формирования.

Упражнения с мячом.

Упражнения с мячом развивают точность движений во времени и пространстве, ловкость, силу мышц плечевого пояса и рук, способствуют совершенствованию чувства ритма. Упражнения дополняются танцевальными движениями, музыкой что способствует эстетическому развитию детей. Для упражнений с мячом использовать мяч среднего размера (диаметр 8 - 12 см.)

Прокат по рукам.

И. п. - о. с., руки вперед, мяч на ладонях.

1-2 - подъем рук вверх на 45 градусов прокат мяча к груди,

3-4 - опустить руки вниз на 90 градусов прокат мяча к ладоням. Руки прямые при прокате.

Броски мяча двумя руками вверх и ловля двумя.

И. п. - о. с., опустить руки вниз вперед, мяч на ладонях.

1-2 - бросок мяча вверх,

3-4 - ловля двумя руками. Руки прямые при выполнении движений.

Броски мяча над головой по дуге.

И. п. – полу присед, руки в стороны, локти слегка согнуты, мяч на правой ладони, туловище слегка наклонено вправо.

1 - выпрямляя туловище и ноги, мах правой рукой влево - вверх с броском мяча над головой,

2 - левой рукой, слегка поднимаемой вверх, встречают мяч и приняв его кончиками пальцев, передают на ладонь, опускаясь в сторону- вниз, туловище слегка наклоняют влево, полу присед.

Броски под руку.

И. п. - левая рука вперед, правая рука с мячом в сторону.

1 - дугой книзу мах правой рукой влево - вперед с броском мяча под левую руку,

2 - поймать мяч на правую ладонь снизу и вернуть руку в и. п. махом книзу. Ноги слегка пружинят.

Отбивание мяча двумя руками.

И. п. - мяч лежит на ладонях, руки вперед, полу присед.

1 - руки слегка поднять вверх, ладони повернуть с мячом вниз,

2 - руки плавно удаляются от мяча, бросок мяча к полу,

3 - при полете мяча вверх поймать двумя руками с боков,

4 - счет 2, 5 - счет 3, и т. д.

Отбивание одной рукой.

Также как двумя руками, можно перед телом, сбоку, вертикально

полу.

И. п.- руки в стороны, мяч на правой ладони.

1-3 - бросив мяч к полу справа в боковой плоскости, три отбива правой рукой, 4 - поймать мяч на ладонь правой снизу.

Упражнение со скакалкой.

Упражнения способствуют развитию физических качеств – ловкость, выносливость, прыгучесть, быстрота.

Махи и круги в лицевой плоскости.

И. п. - руки в стороны, оба конца скакалки в правой руке.

1 - мах скакалкой влево,

2 - мах вправо,

3 - махом влево передать скакалку в левую руку,

4 - держать,

5-8 - повторить упражнение другой рукой.

Круги и махи в боковой плоскости.

И. п.- правая рука (со скакалкой сложенной вдвое) вперед, левая в сторону. 1 - слегка пружиня и сгибая локоть, мах скакалкой назад справа,

2 - повторить движение в обратном направлении,

3 - сгибая локоть средний круг скакалкой книзу - назад,

4 - мах назад,

5-8 - повторить движение в обратном порядке. То же с другой руки.

Круги в горизонтальной плоскости.

И. п.- руки в стороны, оба конца скакалки в правой руке.

1-3 - поднимая правую руку вверх и слегка сгибая локоть, три малых круга скакалкой над головой влево (круги кистью),

4 - выпрямляя руку, мах скакалкой влево,

5-8 - то же вправо.

Прыжки с одной ноги на другую.

И. п. - скакалка сзади, концы ее в обеих руках.

1 - вращая скакалку вперед, прыжок толчком левой на правую, согнув левую назад,

2 - шаг левой назад. Вращение скакалки замедленное, движение ног на счет 1- 2 - выполняется за одно вращение скакалки.

И. п. - скакалка впереди, концы в обеих руках. Прыжки толчком правой на левую, вращая скакалку назад.

Прыжки ноги вместе скакалка впереди (сзади).

И. п.- скакалка сзади, концы в обеих руках. Прыжок выпрямившись с промежуточным прыжком, вращая скакалку вперед и назад.

Упражнения с обручем.

Прекрасное средство для развития координации, быстрота, увеличивают силу для, эффективно влияют на формирование правильной осанки.

Использовать пластмассовые обручи, размером 80 см.

Повороты обруча вертикальные.

И. п.- стойка ноги врозь, обруч вертикально вперед, хват снаружи.

1-2 - передавая тяжесть на правую ногу, левая в сторону на носок, порот обруча книзу - направо с наклоном туловища влево,

3-4 - выпрямиться, повернуть обруч направо, и. п.

5-8 - то же, что на счет 1-4, в другую сторону.

Повороты в горизонтальной плоскости.

И. п.- руки вверх, хват снаружи с боков. Выполнять повороты направо и налево до скрещивания рук.

Броски обруча двумя руками.

И. п.- руки вперед - кверху, хват обруча снаружи (с боков).

1 - сгибая локти в сторону, коснуться обручем груди,

2 - шагом правой вперед энергичным толчком выпрямить руки вперед- кверху, раскрывая кисти в конце движения - бросок,

3-4 - приставляя левую ногу, поймать обруч двумя руками снизу.

Вращение обруча на полу.

И. п.- обруч вертикально справа в лицевой плоскости, хват тремя пальцами правой руки сверху. С поворотом кисти наружу (замах) начать вращательное движение обруча внутрь резким поворотом кисти внутрь.

Останавливать вращение обруча нужно захватом его кистью снаружи.

Перекат обруча.

И. п.- левая нога в сторону на носок, обруч вертикально на полу справа в лицевой плоскости.

1 - левая рука лежит сверху на обруче, правая в сторону на носок, толкнуть обруч правой рукой влево,

2 - остановить катящийся обруч левой рукой, принять и. п.

Прыжки толчком двух ног обруч впереди.

И. п.- обруч горизонтально вперед, хват двумя руками сверху за передний край.

Раскачивая обруч в лицевой плоскости назад и вперед, прыжки в обруч и из обруча толчком двумя.

Прыжки толчком двух ног, вращая обруч вперед, назад.