

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №75 КИРОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»
(МОУ ДЕТСКИЙ САД № 75)

УТВЕРЖДЕН
решением Педагогического
совета протокол
от 30.08.2024. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
Деньгова С.А. Деньгова
«30»08.2024

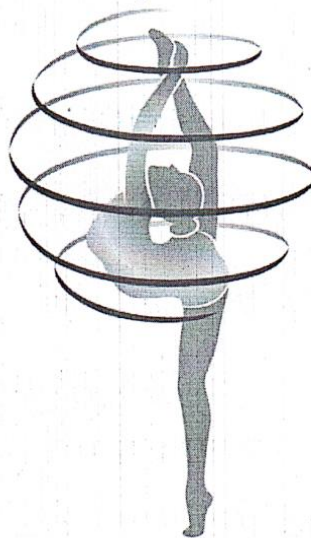
Дополнительная общеразвивающая программа
художественной направленности

«Грация»

для детей 4-7 лет

Срок реализации - 1 год.

2024-2025 учебный год



Автор составитель
Литвинова Ольга Михайловна
педагог дополнительного образования

Волгоград, 2024

Содержание программы:

I. Целевой раздел

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи программы
- 1.3. Сроки реализации программы
- 1.4. Особенности организации работы по программе
- 1.5. Планируемые результаты освоения программы
- 1.6. Формы проведения итогов реализации программы

II. Содержательный раздел

- 2.1. Календарно-тематический план
- 2.2. Учебный план

III. Организационный раздел

- 3.1. Учебно-методическое обеспечение
Литература

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа "Грация" направлена на гармоничное физическое развитие дошкольников.

Содержание составлено с учётом программы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении (Программа воспитания и обучения в детском саду под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой, М.: Мозаика-Синтез, 2005), требований Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 г. № 61573), СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; и на основе методического пособия Всероссийской Федерации художественной гимнастики и Санкт-Петербургского государственного университета физической культуры им. П.Ф.Лесгафта (Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой / Сост.: Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А., 2007).

1.2. Цель и задачи программы.

Цель - содействие физическому развитию ребенка средствами художественной гимнастики.

Задачи:

Обучающие:

- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий в сочетании, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других;
- давать знания о принципах выполнения основных элементов художественной гимнастики;

Развивающие:

- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки.

Воспитательные:

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному физическому совершенствованию.

Новизна

Программа способствует причастности к современным тенденциям развития художественной гимнастики в раннем возрасте.

Актуальность

Программа может быть использована педагогами дополнительного образования, инструкторов по физической культуре, тренеров-преподавателей, для приобщения дошкольников к физической культуре и спорту.

Физическое воспитание занимает важное место в системе всестороннего развития дошкольника, и именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создаётся фундамент для воспитания физических качеств, формируется личность.

Программа ориентирована на детей 4-6 лет. В группе может иметь постоянный или переменный состав обучающихся.

В группы принимаются девочки, изъявившие желание заниматься эстетической гимнастикой и не имеющие медицинских противопоказаний.

Одной из массовых форм занятий физкультурно-оздоровительной направленности является эстетическая гимнастика. В последние годы у неё становится всё больше поклонников среди людей самого разного возраста.

Программа представляет собой последовательную систему занятий (теоретических и практических), предназначенную для обучения и воспитания юного спортсмена и подготавливающая его к занятиям художественной гимнастикой.

Все разделы рабочей программы «Грация» объединяет игровой метод проведения занятий, который придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

При распределении разделов программы учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности обучающихся младшего возраста его физические и психологические особенности.

Актуальность рабочей программы "Грация" заключается в направленности на преемственность между дошкольным учреждением и спортивной школой, расположенными на одном территориальном пространстве.

1.3. Сроки реализации программы

Программа для детей 4 - 7 лет.

Сроки реализации программы 1 год.

Период реализации: с ноября по май (56 календарных часов)

Расписание занятий:

2 раза в неделю, 20-25 мин., **вторник, пятница.** Форма организации групповая.

1 группа 15.40 – 16.05	Спортивный зал
---------------------------	----------------

1.4. Особенности организации работы по программе.

Виды и компоненты оздоровительно-развивающей подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленности работ
1.	<u>Физическая</u>	Общefизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
2.	<u>Техническая</u>	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Развитие музыкальности

Основы знаний

Вводное занятие:

- Правила поведения и ОТ на занятиях;
- Правила пользования оборудованием и спортивным инвентарем;
- Поведение во время движения к месту занятия, на занятии.
- Гигиенические требования к одежде и обуви детей;

- Правила личной гигиены на занятиях эстетической гимнастикой, правила закаливания:

Лекции:

- Здоровый образ жизни — одна из основных ценностных ориентации.
- Эмоциональное воздействие музыкального сопровождения при выполнении упражнений.

ОФП (общая физическая подготовка)

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные и подвижные игры.

СФП (специальная физическая подготовка) оздоровительной направленности

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей (иногда их называют двигательными или психомоторными):

1. Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;
2. Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;
3. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;
4. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;
5. Прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;
6. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;
7. Выносливость – способность противостоять утомлению.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре.

Программный материал для практических занятий

Основные средства и методические особенности программы.

Средствами реализации программы являются специально подобранные двигательные действия, выполняемые в сопровождении музыки. В зависимости от характера физических упражнений средства можно разделить на следующие подгруппы:

- упражнения общей физической подготовки;
- упражнения специальной физической подготовки;
- упражнения хореографии;

- упражнения ритмики;
- упражнения акробатики;
- упражнения без предмета;
- упражнения с предметом (мяч, обруч, скакалка).

В соответствии с педагогическими требованиями и разносторонним воздействием на занимающихся средства программы можно охарактеризовать следующим образом.

Упражнения общей физической подготовки включают в себя:

- строевые упражнения: построения, повороты, виды передвижений, размыкания; их основная функция развивать умения ориентировки в пространстве;
- общеразвивающие упражнения- без предметов (для рук и плечевого пояса, мышц туловища и ног), с предметами (мяч, обруч, гимнастическая палка), на снарядах (гимнастическая скамейка, шведская стенка); направлены на развитие разных мышечных групп;
- упражнения из других видов спорта- легкоатлетические упражнения (бег, ходьба, прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега, метание), элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, бадминтон, теннис), подвижные игры, туризм (прогулки, походы); необходимы для целенаправленной физической нагрузки, для отдельных мышечных групп. Упражнения ОФП имеют как общее, так и специальное назначение. Упражнения ОФП организуют, активизируют занимающихся, настраивают на предстоящую работу, способствуют разнообразной физической подготовке, формированию правильной осанки, формируют свод стопы. Упражнения ОФП выполняемые в музыкальном сопровождении помогают детям овладеть различными по характеру движениями (плавными, бодрыми, энергичными и т. д.)

Упражнения специальной физической подготовки:

- упражнения для развития гибкости- наклоны вперед, в сторону, назад, мост, полушпагаты, шпагаты, махи, удержания;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств- пружинный шаг, пружинный бег, приседания, прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега, отжимания;
- упражнения на развитие ловкости- лазания по шведской стенке, лазание по канату, подвижные игры, эстафеты;
- упражнения на развитие равновесия- стойки на носках, стойка на одной ноге, стойка на пятках, ходьба по гимнастической скамейке, ходьба по бумагам, ходьба по канату и т. д.

Упражнения СФП способствуют развитию качеств (гибкость, скорость, сила, ловкость, равновесие), развивают двигательные умения и совершенствуют работу центральной нервной системы, способствуют эластичности мышц и связок.

Упражнения хореографии:

- упражнения у опоры- приседания, позиция ног (I,II,III), выставления ноги на носок (вперед, в сторону, назад), махи (вперед, в сторону, назад), удержания ноги (вперед, в сторону, назад);
- упражнения на середине зала (без опоры)- позиции ног (I,II,III), переводы рук из позиции в другую позицию (I,II,III), выставление ноги на носок (вперед, в сторону, назад), махи (вперед, в сторону, назад), волнообразные движения руками (вперед, в стороны, вниз).

Упражнения ритмики:

- комплексы ритмической гимнастики без предмета;
- комплексы ритмической гимнастики с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка).

Упражнения комплекса выполняются в сопровождении музыки, в едином музыкальном ритме, что способствует музыкально-ритмическому воспитанию детей. Положительно воздействуют на работу сердечно-сосудистой, дыхательной, кровеносной, центральной нервной систем, способствуют формированию правильной осанки.

Упражнения акробатики:

- наклоны вперед, стороны, назад;
- полушпагаты, шпагаты;
- мост;
- боковой кувырок в группировке, вперед, назад.

Акробатические элементы способствуют развитию гибкости, координации, владению своим телом. Способствуют правильному формированию характерных изгибов позвоночника, формируют работу вестибулярного аппарата, а следовательно и центральную нервную систему., пластику и эластичность мышц.

Упражнения без предмета характерные для художественной гимнастики:

- пружинные и волнообразные движения, взмахи, равновесия, повороты, прыжки.

Данные упражнения способствуют активизации музыкального восприятия детей. Пружинные движения сочетаются с ярко метрической музыкой, для которой типично чередование слабых и сильных долей такта. Волнообразные движения, выполняемые равномерно, плавно соответствуют мелодичной музыке. Взмахи соответствуют широкой, ярко акцентированной мелодии.

Упражнения с предметом - типичные упражнения для художественной гимнастики:

- мяч, обруч, скакалка - броски, ловля, перекаты, вращения, махи.

Упражнения с предметами - ценное средство для развития выносливости, ловкости, быстроты. Эти упражнения связаны с умением распределять движения предмета в пространстве и сочетать их с движениями тела. При выполнении этих упражнений создаются благоприятные условия для совершенствования зрительного и кожного анализаторов, а также для развития координационных способностей.

Структура занятия эстетической гимнастики.

Основной формой организации учебной работы в эстетической гимнастике является занятие. Для занятия характерны: постоянный состав занимающихся, определенная длительность, строгая регламентация заданий.

Каждое занятие вне зависимости от места его проведения имеет три части - подготовительная, основная, заключительная.

Подготовительная часть - занимающиеся подготавливаются к решению поставленных задач с помощью относительно легких упражнений.

Основная часть - решаются главные задачи, т.е. выполняются элементы и упражнения присущие эстетической гимнастике.

Заключительная часть - выполняются упражнения способствующие более быстрому протеканию восстановительных процессов, чтобы занимающиеся могли перейти к последующей деятельности или отдыху.

В каждом отдельном занятии эстетической гимнастики решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Конечный результат занятия при прочих равных условиях зависит от того, в какой последовательности будут решаться задачи.

Как отметил методист по гимнастике В. А. Губанов, основными предпосылками, определяющими наиболее целесообразную последовательность решения педагогических задач занятия, т. е. его построение, являются:

- достижение максимальных результатов занятия с минимальной затратой энергии и времени занимающихся;
- сохранение высокой работоспособности детей в течении всего дня;
- обеспечение благоприятных для здоровья детей условий проведения и режима занятий.

Структура занятия состоит из трех частей:

I часть включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности – 1/3 часть общего времени занятия.

II часть включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности – 2/3 общего времени занятия.

III часть включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 2–3 минуты.

Занятия проводятся в игровой форме.

Методические рекомендации по каждому компоненту техники упражнений эстетической гимнастики.

Ходьба и бег.

Мягкий шаг - с носка постепенным перекатом встать на всю стопу. Выполняют этот шаг под лирическую музыку, дети овладевают слитностью и целостностью движений под музыку.

Высокий шаг - и. п. руки в стороны.

1 - шаг левой вперед, руки вниз,

2 - правая нога согнута вперед, левая рука вперед, правая в сторону,

3 - 4 - то же с другой ноги.

Музыка энергичная, темп умеренный.

Острый шаг - и. п. - основная стойка. 1 - небольшой шаг левой вперед, правая стопа вертикально на большой палец вперед, 2 - то же с другой ноги. Острый шаг выполняется в медленном темпе, музыкальное сопровождение соответствует остроте шага.

Широкий шаг - как выпады с сильным взмахом рук.

Бег в отличие от ходьбы имеет безопорную фазу и выполняется интенсивнее шага. Бег острый, высокий, широкий является аналогом ходьбы, выполняются с различным движением рук.

Упражнения без предмета.

Пружинные движения руками - способствуют развитию силы рук, а также выразительности и слитности движений. Движения могут быть одновременными, попеременными.

Одновременное пружинное движение руками. И. п. - руки в стороны. Одновременно согнуть руки в суставах, сжимая пальцы в кулак и одновременно разогнуть. При сгибании голову и плечи слегка опустить, при разгибании выпрямиться.

Попеременное пружинное движение руками выполняют то правой, то левой рукой. И. п. - руки в стороны. 1-2 - согнуть правую руку во всех суставах, пальцы сжать в кулак; 3-4 - правую руку выпрямить, а левую согнуть во всех суставах, а левую согнуть в кулак.

Пружинные движения ногами - развитие динамической силы, выработка правильно отталкиваться и мягко приземляться при прыжках. При выполнении упражнений с предметом пружинные движения сглаживают толчок и силу падения предмета. И. п. - стоя на носках, руки на пояс. 1 - опуститься в полуприсед на всю стопу левой ноги, правую согнуть вперед, 2 - одновременно выпрямить обе ноги встать в стойку на носки, 3-4 - то же с другой ноги.

Волнообразные движения руками - развитие пластики, ловкости и выразительности. Волна начинается с плеча, а затем в движении включается предплечье и кисть. И. п. - руки в стороны, соединяя лопатки, последовательно согнуть руки во всех суставах. Разводя лопатки, последовательно разогнуть руки во всех суставах.

Взмахи руками - развивают мышечное ощущение, вырабатывается умение экономно двигаться.

1. и.п. - ноги врозь, руки влево, роняя руки книзу, перевести их вправо, затем влево.

2. и.п. - ноги врозь, руки вниз-назад, наклонена вперед:

1-2 - взмах руками вперед-вверх с пружинными движениями ног, голову поднять.

Взмахи ногами:

1. и. п. - о. с., руки в стороны.

1-2 - взмах правой ногой на 45 градусов вперед;

3-4 - принять и.п. То же с другой ноги.

2. и.п. - о.с., руки на пояс.

1-2 - взмах правой ногой на 45 градусов в сторону;

3-4 - принять исходное положение. То же с другой ноги.

3. и.п. - о.с., руки на пояс.

1-2 - взмах правой ногой на 45 градусов назад;

3-4 - принять и.п. То же с другой ноги.

Прыжок выпрямившись - развивает силу ног, прыгучесть, ориентировку в пространстве:

и.п. - полуприсед, руки вниз назад.

1-2 - толчком ног, прыжок вверх, ноги предельно, руки взмахом через стороны вверх;

3-4 - приземление, с носка на всю стопу, полуприсед.

Скачок:

и.п. - о.с.

1-2 - шаг вперед,

3-4 - прыжок вверх, свободную ногу согнуть, толчковая нога прямая, руки произвольно.

Скачок можно чередовать с обычной ходьбой, шагом польки, бегом в медленном темпе.

Закрытый прыжок:

и.п. - о.с., руки в стороны. Шагом правой, левой согнуть вперед, прыжок, руки дугами вниз-вперед, плечи и голова слегка опущены.

Открытый прыжок:

и.п. - руки в стороны. Шаг на левую с последующим прыжком на ней, правая назад, руки дугами вниз - в стороны, прогнуться.

Каждый прыжок выполняется на такт музыки.

Поворот - вращательное движение вокруг вертикальной оси тела. Главная задача - сохранение устойчивости в движении.

Поворот на двух ногах:

и.п. - о.с., руки на пояс. Повороты переступанием на носках, колени не сгибать, спинку держать прямо, руки на поясе, поворот левым плечом вперед на 360 градусов.

Поворот на одной ноге на 180 градусов:

и.п. - о.с., руки на пояс.

Шаг левой ногой вперед на полупальцы, правую ногу согнуть вперед, правым плечом вперед, поворот на 180 градусов. Спину держать прямо, сохранять равновесие во время поворота и после поворота.

Танцевальные упражнения - эмоциональный, доступный и любимый у детей вид движения.

Шаг польки - это переменный шаг, выполняемый легкими прыжками. Различают шаги польки - вперед, назад, с поворотом кругом.

И.п. - I позиция.

1-2 - подскок с левой, правая вперед - книзу,

3 - приставной шаг вперед с правой, выполненный чуть заметным прыжком,

4 - небольшой шаг с правой вперед,

5 5- небольшой прыжок на правой, левую вперед - книзу.

То же с другой ноги.

Шаг вальса - выполняют вперед, в сторону, назад и с поворотом кругом.

Шаг вальса вперед - три небольших шага вперед. Первый шаг - перекатом с носка на всю стопу, слегка сгибая колени, два последующих шага - на носках.

Шаг вальса в сторону - три шага небольших в правую или левую сторону. Первый шаг - перекатом с носка на всю стопу, слегка сгибая колени, два последующих шага на носках.

Шаг вальса назад - три небольших шага назад. Первый шаг - небольшой шаг назад перекатом с носка на всю стопу, слегка сгибая колени, два последующих шага - на носках.

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. - полуприсед, 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, полуприсед.

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, полуприсед.

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 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 рук, 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:

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.

Упражнения акробатики.

Упражнения акробатики - способствуют развитию гибкости, эластичности мышц и связок плечевого пояса, тазобедренных суставах, позвоночного столба.

Мостик из положения лежа.

И. п. - лежа на спине, руки согнуты в локтях, опора на кисти рук, кисти на ширине плеч, ноги согнуты в коленях, опора на стопы, ноги на ширине плеч.

1-2 - прогнуться одновременно в плечевом поясе, грудном и спинном отделах позвоночника, тазобедренных суставах, выпрямить руки и ноги;

3-4 - вернуться в исходное положение.

«Корзиночка».

И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях, опора на кисти рук у груди.

1-2 - прогнуться в грудном и поясничном отделах позвоночного столба, руки выпрямить, ноги согнуть в коленных суставах;

3-4 - вернуться в и. п.

«Березка».

И. п. - лежа на спине.

1-2 - руки согнуть в локтях, опора на локти, прямые ноги поднять вверх, тазобедренные суставы лежат на кистях;

3-4 - вернуться в и. п.

Кувырок боком в группировке.

И. п. - стоя на правом колене, левая нога вытянута в сторону на носок, руки в стороны.

1-2 - согнуть левую ногу в колене, наклон туловищем вперед, руками обхватить колени, голову опустить на грудь;

3-4 - перекат на спину в группировке;

5-6 - перекат на колени;

7-8 - выпрямляясь, принять и. п.

Кувырок вперед в группировке.

И. п. - глубокий присед, руки в упоре на ширине плеч перед стопами ног.

1-2 - выпрямляя ноги, сгибая руки, поднимая тазобедренные суставы, перекат вперед через спину;

3-4 - перекатом принять исходное положение.

Возрастные особенности развития физических качеств.

Развитие физических качеств следует начинать с детского возраста. При этом мышечная сила, выносливость, скоростные качества и ловкость в разные возрастные периоды развиваются не одновременно.

Наиболее благоприятным периодом развития силы и ловкости является в том числе и дошкольный возраст. Этому способствует высокая пластичность центральной нервной системы, интенсивное развитие двигательного анализатора, а так же использование на занятиях по художественной гимнастике упражнений с предметами, игровых заданий, упражнений акробатики.

Развитие скоростных способностей заканчивается к 14 - 15 годам, начинать же развивать это физическое качество можно начинать от 3 лет.

Развития гибкости наблюдаются также с дошкольного возраста. Чтобы избежать травм при развитии гибкости надо особенно осторожно выполнять упражнения, направленные на развитие подвижности плечевых, тазобедренных суставах и позвоночного столба. Перед выполнением упражнений на гибкость необходимо сделать специальную разминку, которая способствует разогреванию мышц.

Упражнения эстетической гимнастики развивают подвижность позвоночного столба и суставов конечностей, эластичность связок и мышц, что способствует всестороннему и гармоничному развитию тела ребенка.

Краткий словарь терминов гимнастики.

Гимнастическая терминология - это система специальных терминов, применяемых для краткого обозначения гимнастических упражнений, названий предметов и снарядов, условных сокращений и формы записи упражнения.

Под термином принято понимать краткое условное название какого-либо двигательного действия или понятия.

К терминам предъявляются определенные требования:

- доступность;
- точность;
- краткость.

Все термины целесообразно разделить на следующие группы:

1. Общие термины.
2. Специальные термины.
3. Дополнительные термины
 - *Бросок* - движение, приводящее предмет в без опорное движение.
 - *Взмах* - последовательное сгибание и разгибание в суставах с начальным толчковым движением, целостное движение тела или отдельных частей тела (рук, ног)
 - *Волна* - последовательное сгибание и разгибание в суставах.
 - *Вращение* - вращательное движение вокруг своей оси, вращательное движение собственно предмета.
 - *Круг* - движение по окружности не менее 360 градусов различными частями тела.
 - *Ловля* - прием предмета после свободного падения
 - *Наклон* - сгибание тела.
 - *Перекаат* - качение предмета.
 - *Поворот* - вращательное движение тела вокруг своей оси.
 - *Пружинное движение* - одновременное сгибание во всех суставах с последующим разгибанием.
 - *Прыжок* - свободный полет после отталкивания ногами.
 - *Равновесие* - сохранение устойчивости тела в статистическом положении.
 - *Хват* - способ удержания предмета.
 - *Шаг* - разнообразный вид передвижения: на носках, острый, широкий и т. д.
 - *Ритмика* - система упражнений для развития чувств ритма. Состоит из физических упражнений, строящихся на основе музыки и предназначенных для ритмического воспитания.
 - *Мелодия* - художественно осмысленный, последовательный ряд звуков разной высоты, организованный посредством ритма и лада, основа музыкального произведения.
 - *Ритм* - последовательность длительностей звуков, различных по высоте.
 - *Темп* - скорость исполнения музыкального произведения.

1.5. Планируемые результаты освоения программы.

Ожидаемые результаты:

Результатом реализации программы по «Грация» следует считать развитие двигательных навыков, повышение двигательной активности ребенка дошкольника, улучшение зрительно - пространственной координации движений, повышение соматических показателей здоровья

воспитанников, проявление активности, самостоятельности в разных видах двигательной деятельности. Эти навыки способствуют развитию предпосылок:

1. Развитие двигательных способностей за счет внедрения в образовательный процесс спортивной секции по художественной гимнастике;
2. Выполнение гимнастических, музыкально – гимнастических, сценических комбинаций на высоком техническом уровне;
3. Повышение соматических показателей здоровья ребенка;
4. Вовлечение родителей в образовательное пространство ДОУ, повышение их педагогической компетентности в области «физическая культура».

Результаты соответствуют целевым ориентирам возможных достижений ребенка в образовательной области «Физическое развитие».

Система мониторинга

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

- процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по гимнастике путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования. Мониторинг проводится 2 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса. Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.
- качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды, вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков упражнений в разных возрастных группах.

1.6. Формы проведения итога реализации программы.

Обследования навыков детей.

Диагностика оценки вестибулярного аппарата

№	ФИ	Повороты вокруг себя с закрытыми глазами (10 сек.)		Стоять на бревне, лежащем на полу (30сек.)		Оценка
		начало	конец	начало	конец	
1.						
2.						
		Начало года		Конец года		
В-высокий		В- %		В- %		
С-средний		С- %		С- %		
Н-низкий		Н- %		Н- %		

Диагностическая оценка координации движений

№	ФИ	простые		Средней трудности		Повышенной трудности		оценка
		«петушок»	«ласточка»	«кольцо»	«стрела»	«переворот в сторону»	«стойка на руках»	

		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	
--	--	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	--

Начало года.	Конец года.
В- %	В- %
С- %	С- %
Н- %	Н- %

Диагностика оценки физического состояния

№	ФИ	Бег 30 сек.		Прыжки в длину с места		Шпагат		Мост		Наклоны вперед		Удержание подъема ног		Поднятие ног в висе		оценка
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	
1.																

Начало года.	Конец года.
В- %	В- %
С- %	С- %
Н- %	Н- %

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения. Высокий уровень (В) – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

Средний уровень (С) – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

Низкий уровень (Н) – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

Формы подведения итогов реализации программы: участие в мероприятиях МОУ, в районных мероприятиях, семинарах для педагогов, на итоговых (открытых) занятиях, различных праздниках и досугах для профессиональной и не профессиональной аудитории.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1. Календарно-тематический план.

<i>Месяц</i>	<i>Программное содержание</i>	<i>Содержание занятий</i>	<i>Количество занятий</i>
1	2	3	4
Октябрь 1-2 неделя 3-4 неделя	Развитие точности движений во времени и пространстве, ловкости, силы мышц рук, плечевого пояса, чувство ритма	Действия с мячом	8
Ноябрь 1-2 неделя 3-4 неделя	Развитие силы, ловкости, гибкости, пространственной координации движений. Укрепление мышц туловища, развитие координации движений	Акробатика. Разучивание стойки на лопатках, полушпагаты, «ласточка» «коробочка»	8
Декабрь 1-2 неделя 3-4 неделя	Развитие координации движений, быстроты, силы мышц плечевого пояса, рук, кисти. Формирование правильной осанки.	Действия с обручами	8
Январь 1-2 неделя 3-4 неделя	Развитие гибкости, ловкости, тренировка вестибулярного аппарата. Развитие пространственной ориентации, ловкости	Акробатика. Разучивание «моста», «колеса». Закрепление перекатов, кувырка назад.	8
Февраль 1-2 неделя 3-4 неделя	Формирование слитности движений, округлости, волнообразности. Целостности. Развитие опорно-двигательного аппарата.	Действия с лентами	8
Март 1-2 неделя 3-4 неделя	Развитие координации движений, гибкости, ловкости, силы	Акробатика	8
Апрель 1-2 неделя 3-4 неделя	Совершенствование координации движений, быстроты, силы мышц плечевого пояса. Формирование правильной осанки	Спортивные и подвижные игры; эстафеты; упражнения на тренажерах	8
Май	Совершенствование точности	Ритмические и танцевальные	8

1-2 неделя 3-4 неделя	движений во времени и в пространстве. Развитие ловкости, смелости, чувства ритма.	движения;	
--------------------------	---	-----------	--

2.2. Учебный план.

СОДЕРЖАНИЕ	Уч. часы
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	1
Лекционная	0
в ходе практических занятий	1
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	45
ОФП:	11
ОРУ (упражнения у опоры, на середине)	3
Бег и ходьба (спортивный и специфический)	3
Спортивные и подвижные игры	4
СФП:	25
На гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление;	5
На силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.	5
На быстроту – упражнения на развитии скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;	5
На прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;	5
На равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;	5
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	20
Беспредметная – освоение техники упражнений без предмета, освоение базовых упражнений (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы	5
Предметная – освоение техники упражнений с предметами	5
Хореографическая – упражнения у опоры, упражнения на середине, прыжковая подготовка, танцевальные элементы	5
Музыкально-двигательная – освоение элементов музыкальной грамоты и музыкально-двигательных заданий, развитие музыкальности	5
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	56

<i>Продолжительность занятия</i>	<i>Периодичность в неделю</i>	<i>Количество часов в неделю</i>	<i>Количество часов в год</i>
20-25 мин	2 раза	2 часа	56 часов

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Учебно - методическое обеспечение образовательной программы

Игровой метод - придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.

Структурный метод - последовательное разучивание и усвоение движений, с использованием специально подготовленных связок состоящих из базовых шагов, повторяющихся в определённом порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

Метод усложнения - обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение. Соединением таких элементов из отдельных двигательных фраз достигается создание танцевальной комбинации.

Метод схождения - помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты. Разнообразие элементов аэробики, созданных с помощью этого метода, определяется выбором преобладающей двигательной темы, в соответствии с которой выполняются движения, как отдельными частями тела, так и всем телом,

Метод блоков - используется для объединения движений в блоки по мере их усвоения, после чего они выполняются блоком. В рамках танцевальных комбинаций можно чередовать движения высокой и низкой и интенсивности.

Методы организации занятий.

Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

Групповой метод позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к воспитанникам, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

Методические особенности проведения занятий.

- Процесс обучения упражнениям в эстетической гимнастике построен на реализации дидактических принципов: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности.
- Принцип сознательности и активности - сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении движениями во взаимосвязи с музыкой. Педагог должен точно и доступно формировать музыкально - двигательную задачу, учитывая индивидуальные особенности детей, стимулировать интерес к занятиям.
- Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений. Приемы наглядности: демонстрация упражнений; словесный разбор музыки в сочетании с движениями; просмотр, пособий, рисунков, схем.
- Принцип доступности требует постановки задач соответствующих индивидуальным особенностям ребенка, соблюдение элементарных дидактических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

- Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования музыкально - двигательных навыков, чередования работы и отдыха для поддержания работоспособности детей, определенную последовательность решения музыкально - двигательных заданий.

Процесс обучения упражнениям эстетической гимнастики условно можно разделить на три этапа: I - этап - начальное обучение новым упражнениям; II - этап - углубленное разучивание; III - этап - закрепление упражнений.

Обучение на I - этапе направлено на создание общего представления о новом движении во взаимосвязи с музыкой. Дети получают сведения о характере музыки; о форме упражнений соответствующих данной музыки, прослушивание музыкального произведения.

На II - этапе обучения дети овладевают умением правильно понимать музыку и выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением. На этом этапе обучения происходит овладение основным движениям во взаимосвязи с музыкой.

III - этап обучения направлен на (стабилизацию) закрепление движений во взаимосвязи с музыкой. Закрепляются движения путем самостоятельного выполнения упражнений, выполнения упражнений под музыку.

В эстетической гимнастике применяются традиционные методы обучения: использования слова, наглядного восприятия и практики.

Метод использования слова - метод обучения, с помощью которого решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняется техника движений в связи с музыкой. Приемы: беседа, рассказ, объяснение, обсуждение, словесное сопровождение движений под музыку.

Методы наглядного восприятия способствует более быстрому, прочному усвоению изучаемых движений, упражнений, демонстрация плакатов, кинограмм, рисунков, прослушивание музыки. Все это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы.

- Метод целостного освоения упражнений - В дошкольном учреждении этот метод не приемлем, т.к. нужно наличие двигательной базы, полученный ранее. А дети этого возраста только начинают осваивать упражнения эстетической гимнастики.
- Метод расчленения упражнений широко используется для освоения самых разных упражнений. Практически каждое упражнение можно приостановить в любой фазе для уточнения двигательного действия, улучшения выразительности движений.
- Игровой метод основан на элементах сюжетно - ролевых, подвижных, спортивно - игровых играх. Этот метод повышает эмоциональность обучения. Для детей ДОУ этот метод обучения самый приемлемый.

Материально техническое обеспечение образовательного процесса

Магнитофон	1 шт.
Ковер (ковровое покрытие)	1 шт.
Гимнастические скамейки	4 шт.
Гимнастические лестницы	5 шт.
Мячи (диам.20см)- по количеству занимающихся	
Ленты (дл. 50см)- по количеству занимающихся	
Обручи (диам.50см)- по количеству занимающихся	
Скакалки короткие- по количеству занимающихся	

Литература:

1. Ротерс Т.Т. Музыкально - ритмическое воспитание и художественная гимнастика. Ростов-на-Дону 2001
2. Солоникова В.А. Упражнения художественной гимнастики. Москва 1986
3. Черемнова Е.Ю. Танцевально-оздоровительные методики для детей. – Ростов-на-Дону 2008
4. Боброва Г.А. Художественная гимнастика.
5. Куду Э.А. О влиянии музыки на образование деятельных навыков в художественной гимнастике. Волгоград 2008
6. Фомина Н.А. Сказочный театр физической культуры. Волгоград 2004
7. Глазырина Л.Д. На пути к физическому совершенству. - Минск, 1987
8. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие ребенка// Дошкольное воспитание. - № 2. - 2004
9. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста. - М.: Айрис-Пресс, 2004
10. Нижегородцева Н.В., Шадрикова В.Д. Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе. - М.: ВЛАДОС, 2001

Пронумеровано, прошито,
скреплено печатью на 22

(двадцать) листах.
Заведующий МОУ

детский сад № 75

Винька С.А. Деньгова

« 30 » нояб 2021 г.



