

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 292 Кировского района Волгограда»

400079, г. Волгоград, ул. 64-й Армии, 129 а, тел./факс: 42-69-28
E-mail: dou292@volgadmin.ru; <https://dou292.oshkole.ru/>

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол №1
от «22» августа 2024 г



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МОУ детский сад №292
Е.Г. Григорян
Приказ № 103-ОД от 25.08.2024 г

**Программа дополнительного образования
«BABY GIM»**

**для детей от 3 до 6 лет
на 2024-2025 учебный год**

Объем программы : 64 часа.

**Составитель программы:
Винокурова М.В.**

Волгоград 2024

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа Проекта разработана на основе дополнительной образовательной программы для детей 3-4, 5- 6 лет.

Программа рассчитана на занятия 2 раза в неделю, продолжительность занятия – 40 минут.

Направления формирования групп:

1 группа - Гимнастика

Данная программа основана на методиках развивающей и художественной гимнастики для начинающих 3-6 лет, танцевальных методиках, базовой акробатики.

Глава I. Базовая часть программы «Гимнастика для здоровья»

- 1.1. **Цель:** формирование здорового образа жизни детей, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения, укрепление здоровья детей через виды гимнастики, акробатики и танцев.
- 1.2. **Главная цель:** развитие и популяризация танцевальных и эстетических видов спорта (различные виды гимнастики, акробатики и спортивных танцев) среди дошкольников.

Задачи программы:

- Обучать основам техники упражнений художественной гимнастики, акробатики и танцев;
- Укреплять мышцы, делать их более эластичными, разрабатывать суставы, делая движения ребенка красивыми, а, кроме того, укреплять внутренние органы и улучшать самочувствие.
- Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- Развивать функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой, нервной системы организма;
- Совершенствовать психомоторные способности: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей;

- Содействовать воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенность и творчества в движении.
- Развивать музыкально-ритмические навыки.

1.2 Коррекционная направленность методического пособия:

- Формирование навыков двигательной активности;
- Установление ошибок в выполнении упражнений;
- Развитие точности в выполнении упражнений.

1.3 Содержание работы.

Программа Проекта рассчитана на детей от 3 до 6 лет. Основной формой работы по программе являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Занятия проводятся два раза в неделю, группой от 10 человек.

Направления формирования групп:

1 группа - Гимнастика

Учебный материал в каждой группе подбирается с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, темой занятий, интеграцией различных видов и форм обучения. Для успешного решения вышеназванных задач важно постепенное нарастание трудностей. Вначале необходимо заинтересовать ребенка, показать и объяснить упражнения, затем приступить к обучению, а в последствии совершенствовать упражнения в комбинации с другими элементами.

Для закрепления и совершенствования пройденного материала гимнастические, акробатические упражнения включаются в различные спортивные и танцевальные композиции, которые выполняются под музыкальное сопровождение. Музыкальное сопровождение дает музыкальное и ритмическое развитие.

Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы ведется в специальном групповом журнале.

1.4 Принципы построения программы

1. Актуальность.
2. Реалистичность.

3. Систематичность.
4. Активность.
5. Интеграция.
6. Воспитывающий характер обучения.
7. Построение программного материала от простого к сложному.
8. Доступность материала.
9. Повторность материала.
10. Совместная деятельность.
11. Контролируемость.

1.5 Способы организации:

- *Поточный* (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);
- *Методы:*
- *Фронтальный* (все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение)
- *Групповой* (дети распределены на группы, каждая группа выполняет своё задание)
- *Индивидуальный* (когда на примере одного ребёнка даётся показ и объяснение упражнения)
- *Метод строго регламентированного упражнения* (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).
- *Мотивационные* (убеждение, поощрение);
- *Игровой* (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).
- *Наглядный* (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);
- *Словесный* (описание, объяснение, название упражнений);

Процесс обучения гимнастическому, акробатическому упражнению, а также танцевальной композиции представляет собой определенную систему действий педагога и ребенка. Эти действия имеют осмысленную связь и последовательно распределены во времени. Поочередное решение конкретных задач обучения обуславливает возможность выделения отдельных этапов. В данном случае рассматривается период непосредственного разучивания упражнения, в котором выделяются три взаимосвязанных этапа обучения: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движения.

Работа с педагогами предусматривает: беседы, консультации по развитию физических качеств детей и использованию нестандартного оборудования в группах, мастер-классы, семинары – практикумы. Все приложения

Работа с родителями предполагает: индивидуальные консультации, рекомендации и беседы на развитие физических качеств детей в домашних условиях, папки-раскладушки, семинары - практикумы, анкетирование по вопросам физического воспитания детей, информационные стенды, показ открытых и итоговых занятий, совместные праздники и досуги.

Для успешной реализации создана благоприятная **предметно – развивающая среда**.

Для развития общеразвивающих упражнений применяются: скакалки.

Для выполнения гимнастических и акробатических упражнений используются индивидуальные коврики.

Для выполнения танцевальных композиций могут использоваться помпоны.

Для успешных занятий может быть специальная экипировка для занятий – гимнастические купальники и шорты.

Материалы программы предусматривают использование инновационных **педагогических технологий**: здоровьесберегающих, развивающего обучения, информационно – коммуникативных, интеграции образовательного процесса, игровых.

1.6. Ожидаемый результат:

- Уметь правильно выполнять гимнастические и акробатические упражнения.
- Уметь последовательно выполнять упражнений в гимнастической и акробатической комбинации;

- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- Выполнять упражнения на осанку;
- Уметь выполнять танцевальные упражнения и композиции под музыку.
- Уметь выполнять движения, проявляя творчество и фантазию.

Форма подведения итогов – контрольные занятия, для которых разработаны контрольные упражнения для оценки подготовленности детей.

Полученные знания и умения дети демонстрируют на различных спортивных соревнованиях и праздниках, физкультурных досугах и развлечениях.

Предложенное методическое пособие является вариативным, то есть при возникновении необходимости допускается корректировка содержания и форм занятий, времени прохождения материала.

Методическое обеспечение программы:

- Учебно–тематический план;
- Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
- Аудиотека для музыкального сопровождения.

Оборудование:

- спортивное оборудование: скакалки, помпоны, коврики.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тематический план

Таблица 1 – Темы учебного плана

№	Тема
1	Теоретическая подготовка.
2	ОФП и СФП
3	Прыжковые упражнения
4	Танцевальные упражнения
5	Акробатические Упражнения
6	Упражнение со скакалкой
7	Музыкально-ритмическая подготовка
8	Участие в показательных выступлениях, соревнованиях.

Таблица 2 – Содержание программы в соответствии с годом обучения

Тема	Содержание
<p>общая физическая подготовка</p>	<p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – ходьба в движении; – повороты на месте <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – различные комплексы ОРУ; – упражнения для развития двигательных качеств <p><i>Игры и игровые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – подвижные игры; – эстафеты; – упражнения из других видов спорта
<p>специальная физическая подготовка</p>	<p><i>Упражнения для развития спины и пресса</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -закачка -растяжка <p><i>Упражнения для мышечной силы ног</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Закачка -растяжка <p><i>Волнообразные движения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – боковая волна; – боковой взмах; – волна туловищем

	<p><i>Упражнения на координацию</i></p> <p>- вращения</p>
прыжковые упражнения	<p>Прыжки-столбики по 6 позиции</p> <p>Прыжки с поджатыми ногами</p> <p>Прыжки высокие</p> <p>Прыжки «лягушка» от пола вверх</p> <p>Прыжковые дорожки</p>
танцевальные упражнения	<p>–танцевальные шаги</p> <p>- элементы черлидинга</p> <p>– элементы спортивного танца;</p> <p>– элементы современного танца</p>
акробатика	<p>– «Мост» из положения лежа;</p> <p>– стойка на лопатках</p> <p>– «колесо»;</p> <p>– кувырок вперед;</p> <p>– кувырок назад</p> <p>- планки</p> <p>- стойка на руках</p>
упражнения со скакалкой	<p>– Подкрутки;</p> <p>– броски;</p> <p>– бросок с ловлей за середину;</p> <p>– «мельница»;</p> <p>– прыжки различной сложности</p>
музыкально - ритмическая	<p>– музыкальные игры на распознавание темпа</p>

подготовка	музыки; – танцы Используются музыкальные игры соревновательного характера
показательные выступления	Участие в различных соревнованиях и выступления на мероприятиях

III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Винер, И. А. О новом содержании урока физической культуры / И. А. Винер // Физическая культура в школе. – 2012. – № 3. – С. 40-46.
2. Менхин, А. В. Гибкость и особенности ее проявления в художественной гимнастике / А. В. Менхин, Л. А. Новикова, А. Исмаилова // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 11-15.
3. Теория и методика художественной гимнастики: "волны" : учебное пособие / Р. Н. Терехина, И. А. Винер-Усманова, Е. Н. Медведева [и др.]. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью Издательство "Спорт", 2020. – 152 с. – (Библиотечка тренера). – ISBN 9785907225220.
4. Фарфель В.С. Физиологические основы классификаций физических упражнений // Физиология мышечной деятельности труда и спорта. - Л., 1969.-С. 425-439.
5. Шапатина, О.В. Психология развития и возрастная психология: учеб.-метод. комплекс [Текст]/О.В. Шапатина, Е.А. Павлова. -Самара: Универс групп, 2007. -204 с.
6. Анисимова Т.Г. ,Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2009 г.
7. Безруких М.М. Здоровье формирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001г.
8. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004г.
9. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. Расту здоровым. М., Владос, 2004 г.

10. Каштанова Г.В. .Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М.,Аркти,2007г.
11. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП Лакоценин СС 2007г.
12. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, учитель, 2005г.
13. Тимофеева, Т.Н. Черлидинг для дошкольников / Т.Н. Тимофеева, О.О. Татарина, М.В. Соколова // Детский сад: теория и практика. – 2011. - № 10. – С. 68-75.
14. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2007г.
15. Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat
<http://www.dissercat.com/content/fitnes-v-sisteme-doshkolnogo-i-shkolnogo-fizkulturnogo-obr>

1. Иванова Т. А. Изд.: Детство-Пресс, 2015 г.Серия: Физическая культура, Парциальная программа для детей дошкольного возраста.
2. Останко Л.И. Оздоровительная гимнастика для дошкольников. Для детей 3-6 лет.
3. Внимание! Настоящая программа является объектом права собственности и защищена Гражданским Кодексом Российской Федерации Законом «Об авторском праве и смежных правах» и другими нормативно-правовыми актами об интеллектуальной собственности.

Программа может быть использована для ознакомления и собственной практической работы в дошкольном учреждении. Использование информации допускается при условии сохранения всех знаков авторства!

Способы и методы защиты прав:

Если произведение было использовано без согласия правообладателя (за исключением специально предусмотренных ГК РФ специальных исключений, то правообладатель может использовать для защиты своих исключительных прав все способы и методы, предоставленные гражданским, административным и уголовным законодательством).

