

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка — детский сад №32
города Крпоткин
муниципального образования Кавказский район

Принят на педагогическом
совете МАДОУ ЦРР-д/с№32
протокол № 1 от 31.08.2017 г.

Утвержден:
заведующим МАДОУ ЦРР-д/с№32
города Крпоткин
муниципального образования
Кавказский район
Дементьевой Л.В.



ПРОГРАММА
дополнительной образовательной
деятельности
«Красота, здоровье, грация»
для девочек старшего дошкольного возраста

Составили:
инструктор по ФК
Дудникова М.А.
инструктор по ФК
Ласточкина Н.П.

Оглавление.

I.	Предисловие.....	3
II.	Введение.....	4
III.	Основная часть.....	10
	III.1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению программы дополнительной образовательной деятельности.....	10
	III.2. Виды гимнастики и их характеристика.....	11
	III.3. Практический материал.....	14
	III.4. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.....	26
	III.5. Структура занятия в секции.....	28
	III.6. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников.....	31
	III.7. Содержание педагогической диагностики и мониторинга.....	32
	III.8. Учебный план.....	36
	III.8. Особенности организации предметно-пространственной развивающей образовательной среды спортивного зала.....	37
	III.9. Описание материально-технического обеспечения программы.....	39
IV.	Заключение.....	41

I. ПРЕДИСЛОВИЕ

Повышение качества и доступности образования – важнейшая задача модернизации системы образования, поставленная в рамках приоритетного национального проекта «Образование» правительством Российской Федерации. Модернизация системы дошкольного образования, как определено в концепции долгосрочного социально-экономического развития РФ на период до 2020г., является основой экономического роста и социального развития общества, фактором благополучия граждан и безопасности страны. Она затрагивает структуру, содержание, технологии воспитания и обучения на всех уровнях образовательной системы.

Формирование здоровья ребенка в ДОО, уровень его физической подготовленности, объем приобретаемых двигательных умений в значительной степени зависят от того, какими программами пользуются педагоги при составлении своих рабочих программ. Понимая необходимость совершенствования процесса физического развития одаренных детей дошкольного возраста в условиях ДОО, в целях наилучшей реализации оздоровительной и спортивной направленности нами была разработана программа дополнительной образовательной деятельности «Красота, здоровье, грация» для девочек старшего дошкольного возраста.

В наше время гимнастикой называют систему специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для всестороннего физического развития, совершенствования двигательных способностей и оздоровления.

На протяжении последних 20-ти лет значительная часть детей, дошкольного возраста, обладает низким уровнем физической подготовленности, имеющим устойчивую тенденцию к снижению. В связи с этим, многими исследователями ведется активный поиск новых форм и методов, позволяющих повысить эффективность учебно-воспитательной работы именно с данным контингентом воспитанников.

С этой целью в дошкольных учреждениях организовываются группы со спортивной ориентацией на художественную гимнастику. Поскольку художественная гимнастика отвечает практически всем требованиям, для всестороннего психофизического развития дошкольников.

Художественная гимнастика значимый вид спорта в нашей стране. Ведущие российские гимнастки занимают лидирующие позиции на спортивной арене, тем самым повышая интерес к этому виду спорта у подрастающего поколения. Художественная гимнастика является олимпийским видом спорта, сочетающим в себе балет, танец и акробатику. Спортсмены выразительны в своих движениях, они в совершенстве могут владеть своим телом. Для выражения чувств и эмоций в показательных выступлениях могут использоваться мяч, лента, обруч, булавы, скакалка. С годами арсенал пополнился еще и шарфиками, веерами, вымпелами и флажками.

О художественной гимнастике можно сказать, что она прекрасно сбалансирована в реализации задач развития гибкости, координации движений тела, рук и ног. Это прекрасный вид спорта как для гиперактивных детей, так и для робких и застенчивых.

Отличительная особенность художественной гимнастики – эмоциональная выразительность движений, непосредственная связь элементов с музыкой. Наряду с развитием физических качеств она способствует и эстетическому воспитанию. Органичное сочетание движений с музыкой обуславливает танцевальный характер упражнений и придает им целостность. Слитность и яркую динамическую структуру. Именно поэтому разработку авторской программы по художественные гимнастики для старшего дошкольного возраста считаю актуальной и необходимой. Она воспитывает вкус, ребенок учится чувствовать музыку, психологически раскрепощается. В процессе занятий у ребенка формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, связанные с выполнением сложных акробатических движений, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

II. ВВЕДЕНИЕ

Программа дополнительной образовательной деятельности «Красота, здоровье, грация» для девочек старшего дошкольного возраста разработана в соответствии с ООП МАДОУ ЦРР-д/с№32 и в соответствии с ФГОС ДО.

Для разработки данной программы использовались следующие программы и программно-методические материалы:

- Зинченко В.С. Художественная гимнастика: программа для детско-юношеских спортивных школ / В.С. Зинченко - М.: ФиС, 1984г.
- Кечеджиева Л.. Обучение детей художественной гимнастике.-М.,1985г.
- Художественная гимнастика: учебник / под общ. ред. Л.А.Карпенко. - М.: ВФХГ, 2003г.
- Верховина Л.Г. Гимнастика для детей 5 – 7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации. – Волгоград : Учитель.
- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес-Данс». Учебное пособие – СПб.: Детство-пресс, 2007г.

Реализуемая программа строится на принципе личностно–развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Рабочая программа обеспечивает разностороннее развитие девочек в возрасте от 5 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому развитию, формирует гармоничное развитие тела у детей (красивая фигура, правильная осанка, развитые мышцы) а также, способствует эстетическому воспитанию ребенка. Она воспитывает вкус, ребенок учится чувствовать музыку, психологически раскрепощается. В процессе занятий у ребенка формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные – ловкость, сила, выносливость,

связанные с выполнением сложных акробатических движений), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Предлагаемая программа «Красота, здоровье, грация» направлена на:

- Формирование правильной осанки, походки, свода стоп;
- Укрепление всех групп мышц;
- Развитие гибкости и пластичности, путём освоения гимнастических упражнений;
- Освоение базовых понятий и видов гимнастических движений;
- Гармоничное развитие детей;
- Укрепление здоровья дошкольников;
- Развитие и совершенствование физических и функциональных способностей;
- Формирование устойчивой потребности в физическом самосовершенствовании;
- Подготовку к самостоятельным занятиям художественной гимнастикой.

Преимуществом предлагаемой программы является ее универсальность: для всех групп предлагается общий объем учебного материала, который может дополняться и углубляться. Эффект дифференцированного обучения достигается за счет перераспределения учебных часов на отдельные виды подготовки, в течение которых материал изучается. Перераспределение часов осуществляется в соответствии с уровнем общей и специальной физической подготовленности детей.

Срок реализации программы – 2 учебных года (с 1 октября по 1 июня).

Численный состав группы 8-12 человек. Занятия проходят 2 раза в неделю, во вторую половину дня. Продолжительность каждого из них 30 минут.

Новизна данной программы заключается в том, что она подробно раскрывает цели и задачи каждого этапа подготовки юных гимнастов дошкольного возраста, а также программный материал для их реализации. В программе достаточно полно отражена система тестового контроля за развитием общих и специальных физических качеств. Успешная сдача контрольных нормативов позволяет переходить на следующую более высокую ступень обучения.

Целью данной программы является создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, формирование интереса к эстетической стороне окружающей действительности, удовлетворение потребности в самовыражении и развитии творческих способностей детей.

Рабочая программа имеет свои цели:

- содействие физическому развитию ребенка средствами художественной гимнастики;

- создание благоприятных условий для личностного развития, творческой активности через приобщение к физической культуре;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- содействие формированию грациозности, изящества, воспитанию хороших манер поведения, развитие пластики движений.

Задачи:

обучающие:

- обучать основам художественной гимнастики;
- помогать овладеть разнообразными двигательными умениями и навыками и закреплять их;

воспитывающие:

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- сформировать жизненно важные гигиенические навыки;

развивающие:

- способствовать нормальному росту и укреплению здоровья ребенка;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие его высокую дееспособность;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- формировать эстетический вкус, чувство гармонии;
- повышать физиологическую активность органов и систем детского организма, закаливание организма с целью укрепления сердечно-сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме;
- непрерывно совершенствовать двигательные умения и навыки с учетом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических).
- формировать правильную осанку, профилактика плоскостопия;
- развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, координационные способности, умение сохранять равновесие.

Художественная гимнастика как вид спорта является идеальной базой для решения поставленных задач.

Пластика и грация в сочетании с ловкостью создают гармоничный внешний облик детей дошкольного возраста. Музыкально-эстетические основы гимнастики и хореографии формируют духовную жизнь, расширяют кругозор, приобщают к культуре и искусству.

Реализация Программы ориентирована на:

- создание каждому ребенку условий для наиболее полного раскрытия возрастных возможностей и способностей, так как задача дошкольного воспитания состоит не в максимальном ускорении развития дошкольника, и

не в форсировании сроков и темпов перевода его на «рельсы» школьного возраста.

- обеспечение разнообразия детской деятельности – близкой и естественной для ребенка: игры, общения со взрослыми и сверстниками, экспериментирования, предметной, изобразительной, музыкальной. Чем полнее и разнообразнее детская деятельность, тем больше она значима для ребенка и отвечает его природе.

- ориентацию всех условий реализации программы на ребенка, создание эмоционально-комфортной обстановки и благоприятной среды его позитивного развития.

Программа соответствует принципам:

- полноценного проживания ребёнком всех этапов детства (раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

- построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования;

- содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

- поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;

- сотрудничества с семьёй;

- приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

- формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

- возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

- учёта этнокультурной ситуации развития детей.

В основу деятельности группы положены следующие принципы дошкольного образования:

1. Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка.

2. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.

3. Поддержка инициативы детей в спортивной и художественно-эстетической деятельности.

4. Сотрудничество ДОО и тренера с семьёй.

5. Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

6. Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в спортивной и художественно-эстетической деятельности.

7. Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

Подходы в организации образовательного процесса:

Комплексный

Здоровье – основа физического развития ребенка. Полноценное физическое развитие ребенка взаимосвязано с его общим психическим развитием.

Сформированное сознание, развитой интеллект, понимание значимости здоровья – основа культурной личности. Обращенность современного общества к культуре, человеку, его здоровью и духовному миру становится доминантой цивилизованного общества.

Наиболее всеобъемлющей и общепринятой во всем мире является формулировка, разработанная Всемирной организацией здравоохранения: “Здоровье – это состояние полного физического, психического, социального благополучия. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптивные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, вырабатываются начальные гигиенические навыки и навыки самообслуживания.

Индивидуально-дифференцированный

Одним из основных условий совершенствования физического развития детей, по моему мнению, является изучение их индивидуальных особенностей в разных видах двигательной активности и осуществление на этой основе принципа индивидуально-дифференцированного подхода. Все это проводится, для того чтобы, разработать индивидуальный коррекционный маршрут по сохранению и укреплению здоровья каждого дошкольника.

Гендерный

Гендерная педагогика – наука о воспитании и обучении мальчиков и девочек, развитии их гендерного самосознания и ценностных ориентаций, гендерного поведения, реализуемого в общении и деятельности посредством активного усвоения и воспроизведения социального опыта и культуры.

Гендерный подход нацелен на помощь детям в том, чтобы справиться с проблемами социализации, важной составной частью которой является самоидентификация личности как мальчика или девочки. Гендерное воспитание призвано содействовать социализации и самоидентификации детей с учетом их пола, и возраста.

Возрастные особенности психофизического развития детей группы дополнительной образовательной деятельности «Красота, здоровье, грация».

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития.

При исследовании основных видов гимнастики в системе физического воспитания детей дошкольного возраста, можно сказать, что содержание занятий составляют все доступные детям виды физических упражнений: основные и танцевальные движения, строевые, общеразвивающие, спортивные упражнения.

В системе физического воспитания ребенка дошкольного возраста выделяются различные виды гимнастики: общеразвивающая (к ней относятся - основная гимнастика, гигиеническая и др.), гимнастика со спортивной направленностью, включающая в себя элементы, доступные детям и направленные на повышение их общей физической подготовленности (к ней относятся художественная гимнастика, атлетическая и др.), прикладная, или лечебная.

Художественная гимнастика включает в себя упражнения со спортивной направленностью. Это могут быть упражнения без предметов или с предметами, а также упражнения с не опорными прыжками.

Отличительной особенностью художественной гимнастики является связь с музыкой и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, их красота и грациозность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию. Задача тренера состоит в том, чтобы упражнения художественной гимнастики стали доступными детям, а их движения гармоничными, естественными и грациозными. Сочетание движения и музыки, танцевальный характер упражнений придают им яркую динамическую структуру.

Для художественной гимнастики характерны упражнения в равновесии, повороты, танцевальные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного танца, упражнения с предметами (мяч, обруч, ленты, скакалки, булавы, флажки и т.д.). Упражнения художественной гимнастики формируют координацию движений. Они выполняются с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц.

Особенности развития детей 6-7 лет.

Возрастной период от 6 до 7 лет называют периодом "первого вытяжения", когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см. Развитие опорно-двигательной системы ребенка к пяти-шести годам еще не завершено.

Эти особенности тренер должен учитывать при проведении гимнастических упражнений, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

У детей 6-7 лет наблюдается незавершенность строения стопы, поэтому нужно предупреждать появление и закрепление плоскостопия.

К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы, особенно конечностей рук, но еще слабы мелкие мышцы, поэтому возникают трудности при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим

возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Занятия по гимнастике проводятся продолжительностью в 30 мин. Структура занятий по гимнастике общепринятая с подготовительной частью (10-12 мин), основной (15-20 мин) и заключительной (2-3 мин). В первой части занятия предлагаются упражнения в ходьбе, беге, построении, перестроении, общеразвивающие упражнения. Тренеру следует обращать особое внимание на чередование упражнений в ходьбе и беге: их однообразие утомляет детей, снижает качество упражнений, а также может привести к нежелательным последствиям (нарушению осанки, уплощению стопы и т.д.). Во второй части занятия обучают основным видам движений, упражнениям с предметами и без предмета. В заключительной части используют упражнения в расслаблении, несложные игровые задания.

Заключительная часть обеспечивает ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, дает возможность переключиться на другую деятельность.

На каждом занятии даются три основных вида движений. Их повторяют в определенной последовательности, усложняя и варьируя через сравнительно небольшие интервалы времени. При этом важна не только сочетаемость движений, но и задачи обучения для каждого вида на разных этапах: при разучивании упражнений, при повторении и закреплении.

III. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Содержание психолого-педагогической работы по освоению программы дополнительной образовательной деятельности «Красота, здоровье, грация» для одаренных девочек старшего дошкольного возраста.

Содержание работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа состоит из 2-х разделов, соответствующих возрастным группам дошкольников и рассчитана на 2 года обучения:

Год обучения	Возраст	Количество детей в группе	Нагрузка
1-ый год	6 лет	12 чел.	2 раза в неделю по 30 мин.
2-ой год	7 лет	12 чел.	2 раза в неделю по 30 минут

В течение учебного года дошкольники, занимающиеся по данной программе, принимают активное участие в показательных выступлениях на праздниках, а также участвуют в детских спортивных мероприятиях и соревнованиях по художественной гимнастике.

Виды гимнастики и их характеристика

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития.

При исследовании основных видов гимнастики в системе физического воспитания детей дошкольного возраста, можно сказать, что содержание занятий составляют все доступные детям виды физических упражнений: основные и танцевальные движения, строевые, общеразвивающие, спортивные упражнения.

В системе физического воспитания ребенка дошкольного возраста выделяются различные виды гимнастики: общеразвивающая (к ней относятся - основная гимнастика, гигиеническая и др.), гимнастика со спортивной направленностью, включающая в себя элементы, доступные детям и направленные на повышение их общей физической подготовленности (к ней относятся художественная гимнастика, атлетическая и др.), прикладная, или лечебная.

Художественная гимнастика включает в себя упражнения со спортивной направленностью. Это могут быть упражнения без предметов или с предметами, а также упражнения с не опорными прыжками.

Отличительной особенностью художественной гимнастики является связь с музыкой и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, их красота и грациозность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию. Задача тренера состоит в том, чтобы упражнения художественной гимнастики стали доступными детям, а их движения гармоничными, естественными и грациозными. Сочетание движения и музыки, танцевальный характер упражнений придают им яркую динамическую структуру.

Для художественной гимнастики характерны упражнения в равновесии, повороты, танцевальные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного танца, упражнения с предметами (мяч, обруч, ленты, скакалки, булавы, флажки и т.д.). Упражнения художественной гимнастики формируют координацию движений. Они выполняются с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц.

Художественная гимнастика – это выполнение различных комбинаций под музыку, состоящих из пластичных и динамичных гимнастических, танцевальных и акробатических упражнений с предметом (лентой, мячом, обручем, скакалкой, булавами) и без него.

Художественная гимнастика формирует гармоничное развитие тела у детей (красивая фигура, правильная осанка, подкаченные мышцы) а также, способствует эстетическому воспитанию ребенка. Она воспитывает вкус, ребенок учится чувствовать музыку, психологически раскрепощается. В процессе занятий у ребенка формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные – ловкость, сила, выносливость,

связанные с выполнением сложных акробатических движений), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Художественная гимнастика тесно связана с балетом, благодаря этой связи вырабатывается культура и тонкая координация движений, их выразительность, пластика, грация, чувство ритма и артистичность.

Классическая хореография, как основа любого танца, развивает не только растяжку и гибкость во всех ее проявлениях (пассивная, активная, предельно развитая гибкость в тазобедренных суставах), но и включает в себя силовые нагрузки, она распространяется и в повседневной жизни – распрямляется спина, перестают задирааться плечи, поднимается подбородок.

Элементы акробатики, научат точно ориентироваться в пространстве, разовьют вестибулярную устойчивость и навык самостраховки, ребенок станет смелым и решительным. У детей развивается память, обусловленная необходимостью запоминать большой объем двигательных действий сложных по структуре и технике исполнения.

Упражнения художественной гимнастики усиленно развивают выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма ребенка.

Психологическая подготовка в художественной гимнастике также играет немаловажную роль. Изучение психологических личностных качеств «художниц» поможет найти индивидуальный подход к каждой из них. Определение темперамента гимнасток, типа их нервной системы, поможет и гимнастке, и ее тренеру найти лучшее решение в достижении поставленной цели.

Даже если девочку не ждет будущее, связанное с профессиональной деятельностью в художественной гимнастике, превратившись из маленькой девочки в «прекрасного лебедя», свои умения и навыки она пронесет через всю свою жизнь.

Детская художественная гимнастика — это танцы, игры под музыку, упражнения с предметами (скакалки, обручи, мячи, булавы, ленты) и без них.

Весьма важную роль играет *музыкальное сопровождение* упражнений. Оно развивает музыкальный слух и чувство ритма у детей. Благодаря музыке улучшается координация движений, и ребенок легко может перейти от занятий художественной гимнастикой к танцам.

Занимаясь художественной гимнастикой, дети развиваются в эмоциональном плане.

Помимо прочего, занятия художественной гимнастикой уже в детском возрасте воспитывают вкус и формируют понятия о красоте. Посвящая часть своего времени подобным занятиям, девочки обретают умение преподнести себя: улыбка, наклон головы, осанка, каждое движение — все красиво и изящно. А ведь это очень важно для девочек, как для будущих женщин!

Ритмические упражнения. Одно из важнейших условий правильного исполнения танца - способность воспринять его ритм и вовремя в него

включиться. Как правило, дети по природе очень чутко улавливают ритм, они его прекрасно чувствуют, но далеко не всегда могут передать его движениями. Наши упражнения развивают у ребенка чувство ритма, умение двигаться под музыку.

Разминочные упражнения. Для того чтобы красиво танцевать, нужно сначала научиться владеть своим телом и знать его возможности. С помощью специальных разминочных упражнений ребенок учится разогревать мышцы и готовится к более сложным танцевальным упражнениям. Также он учится держать правильную осанку.

Упражнения на пластику и фантазия развивают воображение ребенка и научат его импровизировать под музыку. Наблюдая с ребенком за растениями, животными, птицами, рыбами, мы запоминаем их движения, повторяя под музыку.

Гимнастика. В гимнастической части урока решается несколько задач: силовая подготовка, развитие выносливости, упражнения на расслабление мышечной системы, постановка дыхания.

Аэробика. Упражнения, направленные на освоение ходьбы и бега, развивают ориентировку в пространстве, умение реагировать на сигнал преподавателя.

Хореографические упражнения дадут представление о классическом танце. На занятиях изучаются простейшие танцевальные элементы и композиции. Дети учатся работать во взаимодействии друг с другом, понимать и чувствовать партнера.

В музыкальных играх дети создают определенный образ и передают в движении разнообразные чувства. Игры создают на занятии атмосферу радости, бодрости и удовольствия. В играх дети легко усваивают и совершенствуют многие способности и жизненно необходимые навыки.

Первые шаги в художественной гимнастике желательны в очень юном возрасте — в 3-5 лет, т.к. организм ребенка гораздо восприимчивее к развитию гибкости, координации и быстроты движений. Главные качества гимнаста — это сила воли, выносливость и пластика. Как правило, уже в 14-16 лет многим спортсменам приходится расставаться с гимнастикой или переходить в спортивный балет. Лишь немногие гимнастки продолжают спортивную карьеру до 20-22 лет.

Если сравнивать со спортивной гимнастикой, то художественная гимнастика — более доступный и безопасный вид спорта. Однако предъявляются очень высокие требования к внешнему виду спортсменов.

Художественная гимнастика развивает гибкость, ловкость, выносливость, дисциплинирует человека, совершенствует его тело, учит владеть им красиво и грациозно двигаться, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в сегодняшнем мире.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

ТЕМА	1 год обучения	2 год обучения
Общая физическая подготовка	<p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – построение; – выравнивание; – ходьба на месте и в движении; – переход с шага на бег и обратно. <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – упражнения для развития отдельных групп мышц; - для развития быстроты, ловкости, выносливости. <p><i>Игры и игровые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – сюжетные игры; – обучающие игры; – игры с воздействием на двигательные качества; 	<p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – строевой шаг; – общие понятия о дистанции и интервалах <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – упражнения для развития отдельных групп мышц; – упражнения для развития двигательных качеств <p><i>Игры и игровые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – обучающие игры; – малоподвижные игры; – эстафеты; – упражнения из других видов спорта
Специальная физическая подготовка	<p><i>Базовые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – элементарные позы; – движения отдельными частями тела <p><i>Специальные упражнения:</i></p> <p>а) упражнения в равновесии:</p> <ul style="list-style-type: none"> – стойка на носках; – равновесие на одной; <p>б) волны:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вертикальные и горизонтальные руками; – одновременные и последовательные; <p>в) вращения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – переступанием; – скрестно. 	<p><i>Базовые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – упражнения для правильной постановки ног и рук; – упражнения в равновесии; – упражнения на гибкость; - вращения, одноименные и разноименные
Прыжковые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - Выпрямившись; - в группировке; - со сменой ног (спереди, сзади) 	<ul style="list-style-type: none"> - Выпрямившись с поворотом от 45° до 360°; - разножка; - прыжок прогнувшись; - прыжок со сменой ног; - подбивной прыжок
Танцеваль-	<ul style="list-style-type: none"> – Шаг на полупальцах; 	<ul style="list-style-type: none"> – острый;

ные упражнения	<ul style="list-style-type: none"> – бег на полупальцах; – мягкий шаг; – высокий шаг; – приставной шаг 	<ul style="list-style-type: none"> – скрестный; – шаг галопа; – шаг польки; – шаг вальса
Акробатика	<ul style="list-style-type: none"> – Стойка на лопатках; – «мост» из положения лежа; – «корзиночка»; – «колесо»; – полушпагат. 	<ul style="list-style-type: none"> – «Мост» из положения стоя с поддержкой и без нее; – «колесо»; – кувырок назад; – кувырок боком - стойка на груди
Упражнения со скакалкой	<ul style="list-style-type: none"> – Качания и махи скакалкой; – круги в различных плоскостях; – перепрыгивания; – прыжок с вращением скакалки вперед; – вращения вперед – назад 	<ul style="list-style-type: none"> – круги скакалкой; – вращения вперед, назад; – вращения скрестно, вперед, назад; – перехваты скакалки около отдельных частей тела; – прыжок вперед, назад; – переброски; – высокий бросок
Упражнения с мячом	<ul style="list-style-type: none"> – Перекаты по полу; – бросок и ловля двумя руками; – бросок с отбивом о стену; – бросок одной рукой и ловля двумя; – отбивы о пол; – переброски 	<ul style="list-style-type: none"> – Передача около туловища; – передача над головой, под ногами; – отбивы со сменой ритма; – отбивы однократные и многократные; – бросок двумя руками; – бросок одной рукой; – ловля с броска в перекат по двум рукам; – обволакивания
Упражнения с обручем	<ul style="list-style-type: none"> – Махи одной и двумя руками; – вращение вокруг туловища; – вращения на кисти; – перекаты по полу; – «вертушка». 	<ul style="list-style-type: none"> – Махи одной и двумя руками; – вращение вокруг туловища; – вращения на кисти; – перекаты по полу; – «вертушка»; – бросок и ловля одной рукой; – ловля во вращении с броска; – прыжки через обруч
Музыкальноритмичес	<i>Понятия:</i>	– Понятия: мотив,

кая подготовка	– музыкальный ритм; – музыкальный темп; – воспроизведение характера музыки посредством движений; – музыкальные игры	мелодия; – распознавание характера музыки; – музыкально-сюжетные игры; – танцы
Показательные выступления	Подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях	Подготовка показательных номеров. Выступление на различных мероприятиях

Программа предполагает использование следующих форм организации занятий: занятие-тренировка, занятие-игра, занятие-соревнование, показательные выступления, беседа, беседа-игра.

В зависимости от характера освоения изучаемой темы обучение, по мере необходимости, проводится как групповое, коллективное, так и индивидуальное.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения. Понятие «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «фронт», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Предварительная и исполнительная команды. Повороты налево, направо, кругом, полворота. Расчет.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом.

Фигурная маршировка. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоходы налево, направо, внутрь, наружу. Движение по диагонали и по косым направлениям на заданные точки. Движение змейкой, петлей, скрещением.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Перестроение дроблением шагами (приставные, шаги галопа), прыжками. Размыкание уступами (после расчета).

Упражнения без предметов. Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях(одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в различном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления соупражняющейся, сгибание и разгибание рук в различных упорах(в упоре у стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа, в упоре

лежа, но с отведением ноги (поочередно – правой, левой) назад при сгибании рук, то же, но одновременно с разгибанием рук, то же , но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки) и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в смешанных висах, в висе).

Круги руками из различных исходных положение в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

Рывковые движения руками с максимальной амплитудой: рывки внутрь прямыми руками перед лицом, за головой; рывки внутрь перед телом прямыми руками, согнутыми носками, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке), с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад с поворотами туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке, с гимнастическими палками на лопатках.

Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями.

Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу(скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание ног и туловища до прямого угла в седе и др.

Удержание туловища в различных положениях (наклонах, у пор, в седе, с закрепленными ногами).

Для ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону, вперед – наружу (и внутрь), назад – наружу (и внутрь). Пружинящие Полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом.

Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (серями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ног в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 градусов и более).

Поднимание ног в различных исходных положенияхб стоя, сидя, лужа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая

сопротивление амортизатора или соупражняющейся. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами.

Различные сочетания движений ногами с движением туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением и с помощью).

Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); стоя на полу и опираясь ногой о скамейку – наклоны с различными положениями рук и движениями руками; сидя на скамейке – поднятие ног и наклоны туловища; лежа на скамейке – поднятие ног до положения стойка на лопатках и медленное опускание тела в положении лежа и др.

Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочередные взмахи ногами; стоя боком (лицом) к стенке, нога на 4-5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднятие согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседания на одной и обеих ногах, пружинные сгибания ног, наклоны вперед с махом ногой назад.

Из стойки на одной, другая на рейке – наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге; стоя спиной к стенке – наклоны вперед с поочередными перехватами руками.

Из стойки спиной к стенке или сидя на пятках, перехватывая руками вниз по рейкам, перейти в мост или наклон назад на коленях, перехватом вверх перейти в исходное положение.

Из положения лежа на спине, хватом за первую рейку – сгибаясь, стойка на лопатках, опускание вперед в исходное положение; из положения лежа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты.

Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Махи ногами: вперед, в сторону, назад в кольцо, с задержкой в кольце. Шпагат, шпагат левой, шпагат правой с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией конечного

положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением).

Стоя лицом или боком к гимнастической стенке, одна нога на рейке, с захватом или самозахватом – наклоны вперед, в сторону. Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-240 секунд); мост (держат 20-40 секунд). Поднимание ноги, растягивание слабой резиновый амортизатор.

Примечание1: упражнения включаются в каждый урок. Наклоны вперед, назад должны обязательно сочетаться с волнами и круговыми движениями туловищем.

2. Упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших разрядов усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоем, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

3. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентировки в пространстве.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинным шагами) и бега в чередовании с остановками на носках, носке одной ноги с различным положением свободной ноги и рук (держат 6-60 секунд); ходьба обычным шагом, на носках с одновременными движениями головой в различных плоскостях пространства (повороты, наклоны в стороны, вперед и назад, кружения по ходу и против часовой стрелки).

Фиксация заключительной фазы волны, взмахи, приземления после прыжка, остановки после поворотов, равновесия после сложных элементов (2-8 сек.); наклоны вперед, назад и в сторону в стойке на носках и носке одной ноги с различными положением рук; упражнения на рейке гимнастической скамейки, низком и стандартном бревнах; акробатические элементы в сочетании с остановками в стойке на носках, носке одной ноги; выполнение различных упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 360 градусов (сериями : 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами) ; из стойки на носках - бросок предмета на расстояние 4-6 м, быстрый бег, ловля предмета в стойке на носках (на носке одной) – держать 4 сек. (постепенно усложнять дополнительными движениями предметом).

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 секунд, за 8 секунд и т.д.); чередование прыжков с ходьбой; различные прыжки с вращением обруча, ударами мячом об пол; бег в

быстром темпе с переменной направлением (без предмета и с различными предметами в руках). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и другие предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – вставание на носки (на время: за 10 секунд – 15 раз; повторить серию 3-4 раза с интервалом для отдыха 1-3 минуты); то же в стойке носки вместе, носки врозь.

Пружинный шаг (10-15 секунд), пружинный бег (20-45 секунд). Приседание с отягощениями, с соупражняющейся, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, количество подходов 3-4, темп быстрый, отдых 1 минута).

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа.

Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке), прыжки через скамейку (боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек (на прямых ногах).

Прыжки в глубину с высоты 30-40 см в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, количество серий 5-6, интервал отдыха между сериями 1 минута).

5. Упражнения для развития координации движений.

Жонглирование двумя, тремя мячами. Упражнения типа разминки с предметами (мячи, скакалки, обручи). Прыжки (с предметом) через вращающуюся длинную скакалку, пробегание по одиночке и парами под музыку (на определенное количество тактов).

Броски и ловля мяча, обруча, скакалки, булавы и других предметов на заданную высоту (2,3,4,5, 6 м) в стойке на носках, после серии поворотов; то же, но с утяжеленными предметами (два соединенных обруча, две ленты и т.д.); то же, но бросок с закрытыми глазами, ловля с открытыми; переброска одного или двух предметов в группе при различном построении.

Выполнение небольших учебных комбинаций с предметом и без предмета (без музыки и под музыку). Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры, на повышенной опоре.)

Изучение и совершенствование техники упражнений в художественной гимнастике.

Музыкально – двигательное воспитание.

Характер и динамика музыки. Движение шагом или бегом под музыку различного характера – спокойную, бодрую, веселую и др.

Увеличение или уменьшение амплитуды движения в соответствии с силой звука.

Характер музыки: спокойная (плавная), оживленная (отрывистая), энергичная (бодрая); отражение характера музыки в движениях.

Динамические оттенки музыки. Упражнения, соответствующие различным оттенкам музыки: форте – ходьба по широкому кругу, на пиано – по маленькому кругу; на форте – строевым шагом; на пиано – мягким шагом, шагом на носках; броски мяча вверх с постепенным увеличением силы и высоты при нарастании и с уменьшением при ослаблении силы звука; движения руками влево и вправо (стоя ноги врозь) и туловищем (с переносом тяжести тела с одной ноги на другую), с постепенным увеличением амплитуды движения и уменьшением в зависимости от силы звука; легкий бег на носках (постепенно увеличивая резкость и силу толчка) с переходом на острый, а затем на высокий бег (в соответствии с силой звука). Отражение музыкальных акцентов в движении: продвижение простым или вальсовым шагом и резкий поворот в другую сторону на акцент в музыке; пружинные движения ногами и прыжок «выпрямившись» на акцент в музыке и др.

Танцевальные комбинации, отражающие различные оттенки музыки.

Понятие о музыкальной фразе; соответствие движений построению музыкальной фразы; упражнения: обозначение конца музыкальной фразы хлопком; изменение направления движения с началом новой музыкальной фразы, на первую фразу – бросок мяча партнеру; на вторую – фразу – обмен местами с партнером и др.

Понятие о музыкальном предложении; упражнения, соответствующие построению музыкального предложения: продвижение шеренгами вперед и назад, изменяя направление движения в соответствии с началом нового предложения (музыка – любой марш); продвижение парами (стоя боком друг к другу и держась за руки) под руками впереди стоящей пары (начало движения следующей пары соответствует началу нового предложения); то же, продвигаясь бегом или русским шагом и т.д. (на последние звуки музыкального предложения вся группа отходит назад).

Понятие о построении двух и трехчастного музыкально произведения и построении композиционного рисунка движения.

Понятие о сложных построениях музыкального произведения. Сочетание движений с музыкой сложной формы.

Темп. Понятие о темпе, его связь с характером музыкального произведения.

Обозначение музыкальных темпов (умеренный – модерато, быстрый – аллегро, медленный – анданте, очень медленный – ларго, ленто, очень быстрый – престо, виваче) и воспроизведение их шагом, бегом. Различные

движения туловищем, ногами, руками в разном темпе. Изменение амплитуды движения в зависимости от темпа. Ускорение и замедление темпа. Изменение характера музыки при перемене темпа.

Упражнения на устойчивость в темпе: продолжение ходьбы, бега, упражнений для рук в заданном темпе, после прекращения музыки. Танцевальная комбинация из шагов польки или вальса на 8 тактов (с музыкой и без музыки), сохраняя заданный темп.

Ускорение и замедление ходьбы, бега, прыжков в 2-4 раза. Постепенное ускорение и замедление темпа. Ускорение и замедление музыкальных тем в два раза.

Метр, размер, такт – общие понятия; упражнения: на каждую первую долю такта – хлопок и энергичный шаг, на остальные стоять; на первую долю такта – энергичный шаг, на остальные – уменьшить силу шага; то же на музыкальный отрывок трех- и двухдольного размера и др.; выявление повторяющегося акцента и его периодичности и выделение метрического акцента при шаге ударом ноги (шагать только на сильную долю такта).

Выделение сильных и слабых долей такта. Упражнения: стоя руки вверх – на сильную долю такта резкое опускание рук вниз, на остальные доли – плавное поднятие вверх (такт 4/4); на сильную долю такта – глубокий присед, на остальные – плавное выпрямление; на сильную долю такта – прыжок с левой ноги на правую, на остальные – два спокойных шага вперед; то же, но меняя ногу ($\frac{3}{4}$ такт).

Понятие о сложных размерах музыкальных произведений и о произведениях с переменным счетом. Особенности группировки восьмых в размерах 3/8 и 6/8. размеры 5/4, 6/4, 5/8.

Сочетание движений с музыкой сложных размеров и с переменным счетом.

Ритмический рисунок. Ознакомление с музыкальными долями (целая $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{8}$, $\frac{1}{16}$); упражнения, соответствующие длительности этих долей.

Понятие о мелодии. Движения, соответствующие линиям мелодий (типа: на восходящую линию мелодии – из упора присев постепенно встать на носки; на нисходящую – из стойки на носках, руки вверх, опуститься на колени и затем перейти в сед на пятки, голову наклонить вперед, а руки отвести назад; на волнообразную линию мелодии – показать отвести назад; на колоннообразную линию мелодии – показать рукой движение мелодии).

Выполнение движений более сложного ритмического рисунка с одновременным дирижированием. Свободное исполнение ритмических рисунков, отражающих наиболее яркие черты музыкального примера. Исполнение на память коротких ритмических рисунков непосредственно после однократного прослушивания музыки.

Дополнительно для групп высшего спортивного мастерства. Прослушивание и анализ музыкальных произведений; принципы подборы музыкальных

произведений для произвольной программы; составление небольших комбинаций, исходя из характера и структуры музыкального произведения (фрагмента) средств музыкальной выразительности; совершенствование умения связывать упражнения обязательной и произвольной программ с музыкальной динамикой.

Хореографическая подготовка

Упражнения с опорой о гимнастическую стенку и без опоры: полуприседы и приседы в I, II, IV, V позициях в сочетании со стойками на носках, носке одной ноги, наклонами вперед, назад, в стороны, круговыми движениями туловища, выставлением ноги на носок и др. Выставление ноги на носок (в различном темпе) в сочетании с полуприседом на опорной ноге, поочередным касанием носком и пяткой пола, пружинным движением стопой (опусканием на пол) и др.

Броски, «сквозные» махи (вперед, назад) в сочетании с бросками в сторону (из I, V позиций, с изменением темпа), подъемом на носок, полуприседами (в I, V позициях). Полуприсед на одной, другую согнуть – встать на носок, разогнуть вперед (в сторону, назад) до угла 45, 90 градусов в сочетании с поворотом налево (направо) на 180 градусов в высоком равновесии на носке. Круговые движения ногой, скользая носком по полу в различном темпе, вперед и назад; то же в сочетании с полуприседом; то же с подниманием ноги вперед (назад) до 90 градусов и выше с последующим переводом назад (вперед). Различные сочетания круговых движений голени из положения нога в сторону. Медленное поднимание нога на 90 градусов и выше вперед, в сторону, назад (или сгибание, а затем разгибая), перевод в сторону (назад) в полуприсед (в стойку на носок). Из стойки на одной, другая на рейке гимнастической стенки (станка) (на высоте груди и выше; лицом, боком, спиной к опоре) – полуприседы, вставания на носок в сочетании с поворотами, наклонами. Махи ногами в основных направлениях в сочетании с выставлением ноги на носок подъемом на носок, полуприседом, сгибанием и разгибанием ноги, задержкой ноги в конечной точке маха, легкими прыжками в V позиции. Различные сочетания наклонов туловища вперед, назад, в стороны (в I, II, IV, V позициях, в стойке на носках) с движениями руками в сочетании с круговыми движениями туловища.

Прыжки с двух ног на две ноги: прыжки в I, II, V позициях, прыжки из V позиции в V с переменной положения ног, прыжки в V позиции во II (IV) и из II (IV) в V.

Прыжки с двух ног на одну ногу. Прыжки с одной наги на две ноги. Прыжки с одной ноги на другую. Прыжки с одной ноги на ту же ногу.

Упражнения без предмета

Ходьба и бег. Мягкий шаг и скользящий бег. Ходьба на носках и лёгкий бег. Упражнения для рук: основные положения рук; поочередное (одновременное) поднятие (опускание) рук; поочередное поднятие и одновременное опускание рук; круговые движения; поднятие рук вперед, назад, в стороны напряженно, мягко, в различном темпе; разностороннее движение рук; сгибание и разгибание кисти; одновременное и последовательное сгибание, разгибание пальцев; расслабление рук одновременное и последовательное; махи руками из различных исходных положений.

Упражнения для ног: полуприседание и приседание в различных стойках у опоры и без опоры, лицом и боком к опоре; стойка боком к опоре, держась одной рукой за опору – выставление ноги (дальней от опоры) вперед и возвращение ее в исходное положение (выполнять с большим напряжением, в медленном темпе); то же с поочередным касанием пола пяткой и носком; из различных и.п. – движения прямой ногой, вперед, назад, в сторону, те же движения согнутой ногой; поднятие согнутой ноги вперед, назад и в сторону с последующим разгибанием; поднять согнутую ногу вперед и прижать стопу к опорной ноге (у голени или колена); стоя лицом к опоре – мах прямой ногой в сторону (держат), выпад в сторону, возвратиться в и.п.; то же, но стоя боком к опоре, в выпаде руки вверх; махи свободной ногой вперед, назад; стоя лицом к гимнастической стенке, закрепив одну ногу стопой за 4-5 рейку – наклоны вперед и выпрямление; то же, но стоя боком к опоре; из упора сидя спиной к гимнастической стенке – поднять ноги к груди (носки касаются пола), затем одновременном и поочередно разгибать ноги, скользя носками по полу; из того же и.п. поднятие прямых ног; из стойки на носках, спружинив, встать на носок одной, другую поднять вперед, назад или в сторону (движение руками произвольное или по заданию); попеременные пружинные движения ногами; то же в стойке одна нога впереди; быстрые пружинные движения ногами с последующей остановкой на носках; руки в стороны, одновременное напряженное сгибание рук (локти прижаты к туловищу, кисти к плечам, пальцы сжаты в кулак) с последующим напряженным разгибанием.

Упражнения для туловища: из о.с. (спиной к гимнастической стенке, станку) – наклон вперед коснуться руками пола (ноги прямые); стоя лицом к гимнастической стенке (вплотную) руки на рейке на уровне пояса – наклоны назад; то же в различных стойках (ноги врозь, вместе, на полной стопе и на носках); стоя боком к опоре, держась одной рукой за опору на уровне пояса, оттянуться в сторону. Полуприсед с наклоном вперед и выгнутой спиной. Из упора стоя на коленях – выгибание и прогибание спины, то же сидя на

пятках, руки за спиной; перемена седа с одного бедра на другое через стойку на коленях; из стойки на коленях - наклоны назад до касания руками пола; из упора лежа на согнутых руках, разгибая руки, наклон назад (бедра касаются пола); лежа на животе – наклон назад, поднимая руки вверх; из седа на пятках с наклоном (опираясь руками впереди) – не меняя положения туловища и головы, встать в упор на коленях, затем мягко прогибая спину, согнуть руки до касания грудью пола и скользящим движением назад вернуться в и.п.; то же в обратной последовательности (начиная скольжение грудью вперед); лежа на спине – напрячь все мышцы и расслабить их, встать на колени (руки в стороны) , мягко сесть на пятки (расслабить руки, голову, плечи). Волна из положения, сидя на пятках; то же у опоры, стоя лицом и боком к опоре.

Равновесия. Из основной стойки – стойка на носках, то же руки в стороны и вверх; у опоры – стойка на одной ноге, другая назад (вперед) прямая (согнутая), с различными положениями свободной руки; остановка на носках после различных шагов или бега.

Повороты. Поворот переступанием на 180-360 градусов. Скрестный поворот на 180-360 градусов; шагом вперед одноименный поворот на 90-180 градусов, свободная нога назад прямая (или согнута вперед и прижата к опорной), руки произвольно.

Прыжки. Скачок с разноименным движением рук стоя лицом к опоре; прыжки пружинными движениями вверх на обеих ногах; прыжок с обеих ног на одну, другая назад (в сторону); открытый и закрытый прыжок; прыжок выпрямившись.

Акробатические упражнения Группировка сидя, лежа на спине, в приседе, стоя на коленях. Перекаты вперед, назад в группировке из различных положений: лежа на спине, сидя, из упора присев. Перекаты вправо, влево из положения лежа и из положения стоя на коленях. Из упора присев кувырки вперед, назад и упор присев и на коленях. То же через плечо и назад в упор стоя на коленях. Стойка на лопатках с опорой руками о спину, движения одной, двумя ногами в стойке. Мост из положения лежа, стоя ноги врозь (с помощью); вставание с моста.

Элементы народного танца

Приставные шаги вперед; шаги галопа вперед, назад, в сторону; шаги польки вперед, назад (поодиночке и парами); элементы белорусской пляски – основной шаг вперед, назад, на месте, с поворотом, подскоки с поворотом.

Упражнения с предметами

Мяч Броски вверх и ловля двумя руками и одной рукой в различном темпе и на различную высоту; то же с пружинными движениями ногами. Броски об пол и ловля двумя и одной рукой; то же в сочетании шагом бегом, несложными прыжками. Броски мяча под руку, ловля той же и другой рукой; то же передавая тяжесть тела с одной ноги на другую, в движении (шагом и бегом). Перекатывание мяча (двух мячей одновременно) вперед, в сторону, назад, сидя на полу, стоя на коленях, в упоре присев, в различных построениях – кругах, колонне, шеренге. Передача мяча по внезапному сигналу. Перебрасывание мяча друг другу различными способами, стоя попарно (лицом, боком, спиной друг к другу). Отбивы мяча вверх и об пол двумя руками и одной рукой, на месте и в движении (шагом, бегом, прыжками). Броски и ловля мяча с приседанием.

Скакалка Прыжки на двух ногах, на одной ноге, простые и с промежуточным прыжком, вращая скакалку вперед и назад. Перепрыгивание через скакалку одна нога впереди другой, поочередное перепрыгивание на левой, на правой ноге с высоким подниманием бедра. Прыжки на двух ногах (в момент промежуточного прыжка поднимание одной ноги вперед или в сторону). Махи скакалкой над головой, слева, справа, под ногами, то же перепрыгиванием скакалки. Бег широкими шагами. Различные соединения и закрытый прыжок через скакалку. Различные соединения из пройденных элементов.

Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Реализация программы ориентирована на:

- создание каждому ребенку условий для наиболее полного раскрытия возрастных возможностей и способностей, так как задача дошкольного воспитания состоит не в максимальном ускорении развития дошкольника, и не в форсировании сроков и темпов перевода его на «рельсы» школьного возраста.
- обеспечение разнообразия детской деятельности – близкой и естественной для ребенка: игры и соревнования, общения со взрослыми и сверстниками. Чем полнее и разнообразнее детская деятельность, тем больше она значима для ребенка и отвечает его природе.

- ориентацию всех условий реализации программы на ребенка, создание эмоционально-комфортной обстановки и благоприятной среды его позитивного развития.

Формы	Методы	Способы	Средства
- Групповые занятия-тренировки - Самостоятельная деятельность детей - Педагогическая диагностика индивидуального развития детей	- Беседы - Наблюдения - Просмотр видео-материалов - Игровые и дидактические упражнения	- Побуждение познавательной активности детей - Создание творческих игровых ситуаций - Постепенное усложнение двигательных задач - Повторение усвоенного материала	- Комплексно-тематический подход - Использование ЦОР – (мультимедийных презентаций, мультимедийных программ) - Интеграция усилий специалистов (музыка)

Процесс обучения упражнениям в художественные гимнастики 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. Преподаватель 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 художественной 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 движениями во взаимосвязи с музыкой.

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

Структура занятия художественной гимнастикой

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

Каждое занятие вне зависимости от места его проведения должно иметь 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 художественной гимнастике.

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

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

На занятиях широко используются следующие методы.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название тренером упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;
- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха, тренировок по художественной гимнастике, выступлений на утренниках создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

Средства и формы проведения занятий. Построение и выбор средств, зависит от поставленных целей и задач занятия. Основным средством являются упражнения и элементы ритмической и художественной гимнастики, которые подразделяются на:

1. элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения);
2. упражнения с предметами (лентой, обручем, мячом, скакалкой, булавами);
3. упражнения без предметов (равновесие, вращение, перемещение, волны, круги, махи, наклоны, выпады, прыжки и др.);
4. упражнения с элементами хореографии и танца;
5. упражнения на согласованность движений с музыкой;
6. ритмические упражнения;
7. упражнения на релаксацию;
8. упражнения из других видов спорта;
9. свободные перемещения по площадке (индивидуальные и групповые);
10. элементы акробатических упражнений.

Используются различные формы проведения занятий.

Урочная форма:

- образовательной направленности – для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям;
- коррекционно-развивающей направленности – для развития двигательных способностей и коррекции нарушений осанки и свода стопы с помощью упражнений;
- оздоровительной направленности – профилактика нарушений осанки, плоскостопия, укрепление систем организма;
- рекреационной направленности – для организованного досуга, игровой деятельности.

Неурочная форма – физкультурные праздники, показательные выступления, соревнования. Целью является совершенствование навыка правильной осанки посредством самореализации, а также удовлетворение потребности детей в эмоционально-двигательной деятельности.

Продолжительность и количество упражнений зависят от подготовленности занимающихся и от формы проведения занятий. Физическая нагрузка определяется по частоте сердечных сокращений, которая не должна превышать 130–150 уд/мин. Для этого все упражнения подбираются в зависимости от ритма и темпа музыкального сопровождения, с использованием классических и современных произведений.

Отличительной особенностью применения комплексов упражнений для детей дошкольного возраста является:

- поэтапное и детальное разучивание упражнений в медленном темпе;
- наименьшее количество повторений упражнений;
- медленный темп выполнения упражнений;
- простые по сложности упражнения;
- акцентирование внимания на ошибках в виду быстрой утомляемости;
- музыкальное сопровождение в медленном и среднем темпе;
- комплексы упражнений должны занимать не более 40% занятия.

Для формирования у детей интереса к художественной гимнастике используются образные названия упражнений, приемы имитации и подражания, игровой метод. В процессе выполнения упражнений создаются педагогические ситуации, стимулирующие развитие психических процессов, предусматривающие привлечение внимания детей к количественной и качественной оценке находящихся в зоне детского восприятия предметов; прослушивание соответствующих фонограмм, применение зрительных и слуховых сигналов и ориентиров; использование элементов фольклора и детской поэзии; включение заданий на ориентировку в пространстве. Для художественной гимнастики характерны упражнения в равновесии, повороты, танцевальные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного танца, упражнения с предметами (мяч, обруч, ленты, скакалки, булавы, флажки и т.д.). Упражнения художественной гимнастики формируют координацию движений. Они выполняются с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц.

Исходя из вышесказанного, по данному направлению была создана программа по основам художественной гимнастики для дошкольников.

Модель физической культуры личности

При разработке этой программы составлена модель физической культуры личности, одной из составляющих которой являются социально-духовные ценности:

- 1) *нравственность* – физкультурно-спортивная этика поведения, общения, культуры;
- 2) *волевые проявления* – смелость, решительность, настойчивость и др.;
- 3) *отношение к труду* – трудолюбие, умение довести начатое дело до конца, осознанное желание трудиться;
- 4) *эстетика* – ощущения и оценка красоты движений, поз;
- 5) *здоровый образ жизни* – соблюдение оптимально здорового режима (учебы, питания, отдыха);
- б) *мировоззрение* – высокий уровень знаний и убеждений.

Таким образом, в основу программы заложено духовно-нравственное и физическое воспитание ребенка средствами физической культуры и спорта, в частности, средствами художественной гимнастики.

Способы поддержки детской инициативы в освоении программы

- Способствовать стремлению к расширению двигательной самостоятельности и проявлению инициативы в области движений.
- Стимулировать максимальное использование ребенком собственных двигательных возможностей. – Поддерживать и развивать уверенность в себе и своих возможностях. – Поддерживать активность в области самостоятельного движения.
- Предоставлять детям самостоятельность во всем, что не представляет опасности.
- Побуждать детей к разнообразным действиям с предметами.

Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре (тренера) с семьями воспитанников

Семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга. Большинство родителей готовы активно участвовать в процессе физического воспитания и развития своих детей, но этому мешает отсутствие у них необходимых умений. Именно поэтому работа с родителями является важным разделом работы инструктора по физической культуре. Правильно организованная работа с родителями будет способствовать повышению их физической и валеологической грамотности.

Работа инструктора по физической культуре в ДОУ с родителями охватывает широкий круг проблем по вопросам физического воспитания, развития и оздоровления дошкольников. Она опирается на требования «Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования», принятой за основу в ДОУ. Цели и задачи физического воспитания дошкольников в семье и в детском саду едины, поэтому их необходимо ставить и решать совместными усилиями. Как показывает

практика, для многих родителей не существует неактуальных, второстепенных тем в сфере физического воспитания своих детей. Родителям важно знать возрастные особенности детей; средства профилактики плоскостопия и нарушений осанки; методики проведения утренней гимнастики, подвижных игр, закаливающих процедур; принципы организации рациональной развивающей среды в целях повышения двигательной активности детей; приемы стимулирования познавательной и речевой активности, что будет способствовать преодолению отставания в речевом развитии и др.

Задачи работы инструктора по физической культуре по взаимодействию с родителями:

- Установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- Объединить усилия для физического развития и воспитания детей;
- Создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- Активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

Содержание педагогической диагностики и мониторинга.

Педагогическая диагностика достижения детьми планируемых результатов – это часть целостной системы, описанной в образовательной программе дошкольного учреждения. Реализация рабочей программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования) [ФГОС п. 3.2.3]

Для комплексной оценки физического состояния детей необходим учет и анализ данных физической подготовленности, которая характеризуется степенью сформированности двигательных навыков и развития физических качеств.

Эффективность данной программы рассматривается в двух направлениях: личностном и внешнем.

Направление	Показатели	Информационный материал
личностное	Изменение личностных качеств ребенка	Наблюдения педагога, анкеты, тесты
внешнее	Сформированность познавательных и практических умений и навыков	Результаты соревнований, участие в показательных выступлениях; наличие грамот, дипломов.

Контроль результатов обучения

Достижения ребенка сравниваются не со стандартами, а с исходными возможностями. Для этого используется стартовая диагностика. Дальнейшее отслеживание результатов обучения проводится по итоговому тестированию в конце учебного года.

Показатели. Методы определения.

Стартовая диагностика (начало учебного года)

- уровень физического развития;
- уровень физической подготовки;
- функциональное состояние систем организма;
- уровень психического развития
- антропометрические данные;
- медицинское обследование;
- наблюдения тренера.

Итоговая диагностика (в конце учебного года)

- уровень физической подготовленности;
- уровень владения определенными двигательными действиями, умениями и навыками;
- уровень физического развития;
- уровень психического развития, воспитанности;
- тесты, показательные выступления, соревнования;
- медицинское обследование, антропометрические данные (сравнительный анализ);
- тесты, анкеты, наблюдения тренера.

Для контроля применяются тесты по физической подготовке, которые состоят из упражнений, позволяющих выявить как общий уровень физического развития, так и уровень специальной подготовки двигательного аппарата для выполнения элементов художественной гимнастики.

Параметры	Описание тестов	Требования к выполнению
Гибкость	Упражнение «Рыбка» Упражнение «Мост» Наклон вперед на гимнастической скамейке.	Измеряется расстояние ног до головы (в см) Измеряется расстояние от кистей до пяток ног (в см) Измеряется расстояние от верхнего края скамейки до конца третьего пальца руки.
Равновесие	Из положения, стоя на носке одной ноги, другая согнута вперед (носок касается колена опорной), руки вверх Упражнение «Ласточка» Вращение на месте на двух ногах, на носках на 180 градусов	Фиксируется удержание равновесия (в секундах) Фиксируется количество, выполненных вращений за 15 секунд.

Растяжка	Наклоны вперед из положения, сидя на полу Упражнение «Шпагат»	Фиксируется положение тела в градусах
Сила	Поднимание туловища, лежа на гимнастической скамейке Из положения виса на гимнастической стенке поднимание ног до прямого угла	Фиксируется количество выполненных движений
Быстрота	Подъём на полупальцах	Фиксируется количество за 30 секунд
Выносливость	Прыжки на месте на двух ногах прогнувшись Прыжки на двух ногах на скакалке	Фиксируется количество прыжков за 15 секунд
Ловкость	Подбрасывание, ловля и отбивание от пола мяча диаметром 15-20 см	Фиксируется количество раз за 15 секунд

Оценка пассивной и активной гибкости.

Низкий уровень

- «Рыбка» расстояние ног до головы от 25 см и более.
- «Мост» расстояние от рук до ног 30 см и более.
- Наклоны вперед на гимнастической скамейке до 2-3 см.

Средний уровень

- «Рыбка» расстояние ног до головы 10 см.
- «Мост» расстояние от рук до ног 20 см.
- Наклоны вперед на гимнастической скамейке до 4-5 см.

Достаточный уровень

- «Рыбка» касание носками головы.
- «Мост» расстояние от рук до ног 15 см.
- Наклоны вперед на гимнастической скамейке от 5 см и более.

Оценка состояния функции равновесия.

Низкий уровень

- Упражнение «Ласточка» подъём ноги на 30 градусов.
- Вращение на месте на двух ногах на 180 градусов: выполнено 2 оборота.
- Удержание позы, стоя на носке одной ноги, другая согнута вперед (носок касается колена опорной), руки вверх от 7 секунд до 10 секунд.

Средний уровень

- Упражнение «Ласточка» подъём ноги на 45 градусов.
- Вращение на месте на двух ногах на 180 градусов: выполнено 3-5 оборотов.
- Удержание позы, стоя на носке одной ноги, другая согнута вперед (носок касается колена опорной), руки вверх от 13 секунд до 25 секунд.

Достаточный уровень

- Упражнение «Ласточка» подъём ноги на 90 и более градусов.

- Вращение на месте на двух ногах на 180 градусов: выполнено 7 и более оборотов.
- Удержание позы, стоя на носке одной ноги, другая согнута вперед (носок касается колена опорной), руки вверх от 28 секунд до 45 секунд.

Оценка ловкости.

Низкий уровень

- Подбрасывание, ловля и отбивание от пола мяча диаметром от 0 до 6 раз.

Средний уровень

- Подбрасывание, ловля и отбивание от пола мяча диаметром от 7 до 10 раз.

Достаточный уровень

- Подбрасывание, ловля и отбивание от пола мяча диаметром от 10 и более раз.

Оценка силы.

Низкий уровень

- Поднимание туловища, лежа на гимнастической скамейке от 0 до 5 раз.
- Поднимание ног до прямого угла из положения виса на гимнастической стенке от 0 раз до 3 раз.

Средний уровень

- Поднимание туловища, лежа на гимнастической скамейке от 6 до 8 раз.
- Поднимание ног до прямого угла из положения виса на гимнастической стенке от 4 раз до 8 раз.

Достаточный уровень

- Поднимание туловища, лежа на гимнастической скамейке от 9 и более раз.
- Поднимание ног до прямого угла из положения виса на гимнастической стенке от 9 и более раз.

Оценка растяжки.

Низкий уровень

- Наклоны вперед из положения, сидя на полу на 45 градусов.
- Упражнение «Шпагат» - расстояние от пола 25 см.

Средний уровень

- Наклоны вперед из положения, сидя на полу на 55 градусов.
- Упражнение «Шпагат» - расстояние от пола 10 см.

Достаточный уровень

- Наклоны вперед из положения, сидя на полу: при выполнении касается грудью колен.
- Упражнение «Шпагат» - полностью садится на пол.

Быстрота

Низкий уровень

- Подъём на полупальцах – от 1 до 10 раз.

Средний уровень

- Подъём на полупальцах – от 11 до 20 раз.

Достаточный уровень

- Подъём на полупальцах – от 21 и более раз.

Выносливость

Низкий уровень

- Прыжки на месте на двух ногах, прогнувшись – от 0 до 10 раз.
- Прыжки на двух ногах на скакалке – от 0 до 10 раз.

Средний уровень

- Прыжки на месте на двух ногах, прогнувшись – от 11 до 25 раз.
- Прыжки на двух ногах на скакалке – от 11 до 20 раз.

Достаточный уровень

- Прыжки на месте на двух ногах, прогнувшись – от 26 и более раз.
- Прыжки на двух ногах на скакалке – от 21 и более раз.

Учебный план

Учебный план по дополнительной образовательной деятельности «Красота, здоровье, грация»:

2 занятия в спортивном зале по 30 мин, 8 занятий в месяц, 56 занятий в год.

Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, включая занятия по дополнительному образованию, составляет 16 занятий. Занятия, требующие повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводятся в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности детей (среда, четверг). Для профилактики утомления детей такие занятия сочетаются с физкультурными, музыкальными занятиями.

Планирование учебного материала – это достаточно сложный творческий процесс, определяющий в конечном итоге эффективность работы педагога. Следует учитывать, что выверенное, тщательно разработанное планирование не может без изменений и дополнений оставаться на долгие годы. Есть много факторов, которые требуют постоянного обновления педагогического процесса.

Планирование работы по дополнительным платным образовательным услугам в дошкольной организации значительно отличается по своему содержанию от планирования по другим разделам обучения и воспитания дошкольников. Это обуславливается спецификой процесса обучения двигательным действиям, структурой программы и необходимостью наряду с решением образовательных и воспитательных задач целенаправленно влиять на физическое развитие детей, их оздоровление. Преимуществом предлагаемой программы является ее универсальность: для всех групп предлагается общий объем учебного материала, который может дополняться и углубляться. Эффект дифференцированного обучения достигается за счет перераспределения учебных часов на отдельные виды подготовки, в течение которых материал изучается.

Примерный тематический план

№	Тема	1 год обучения			2 год обучения		
		Теор.	Прак.	Всего	Теор.	Прак.	Всего
1	Гигиенические основы занятий.	2		2	2		2
2	ОФП и СФП		10	10		20	20
3	Прыжковые упражнения		2	2		10	10
4	Танцевальные упражнения		4	4		10	10
5	Акробатические Упражнения		2	2		10	10
6	Упражнение со скакалкой		4	4		10	10
7	Упражнение с мячом		4	4		10	10
8	Упражнение с обручем		4	4		10	10
9	Музыкально-ритмическая подготовка		3	3	1	5	6
10	Участие в показательных выступлениях, соревнованиях.		1	1		2	2
	ИТОГО	2	34	36	3	87	90

Особенности организации предметно-пространственной развивающей образовательной среды спортивного зала:

В муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении центр развития ребенка – детский сад №32 созданы все условия для воспитания здоровой и всесторонне развитой личности ребенка.

При организации предметно-пространственной среды учитывались следующие принципы:

- принцип дистанции, позиции при взаимодействии
- принцип активности, самостоятельности, творчества
- принцип стабильности, динамичности
- принцип комплексирования и гибкого зонирования
- принцип эмотиогенности среды, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребёнка и взрослого
- принцип сочетания привычных и неординарных элементов в эстетической организации среды

- принцип открытости – закрытости
- принцип учёта половых и возрастных различий детей.

Рациональная предметно-пространственная среда в физкультурном зале способствует решению как специфических задач целенаправленного развития моторики детей, так и задач их всестороннего гармоничного развития и формирования личности. Предметное окружение в физкультурном зале имеет огромное значение для развития активности детей, формирования их инициативного поведения, творчества, развития речи. Все предметы, применяемые в педагогическом процессе, выполняют двоякую функцию: с одной стороны, это объекты разнообразной двигательной деятельности детей, с другой – это средства для создания полноценных условий воспитания детей, их физического и психического развития. Развивающая роль развивающей среды заключается в том, что она стимулирует поисковую активность ребенка, побуждает к действенному познанию мира предметов, явлений, а также человеческих отношений и самого себя, своих сил и возможностей.

При организации предметно-пространственной развивающей среды в физкультурном зале для детей групп компенсирующей направленности с нарушениями речи (общим недоразвитием речи) руководствуются их возрастными и психологическими особенностями. Исходя из того, что такие дошкольники отличаются плохой координацией движений, недостаточным развитием ручной и общей моторики, пространственная организация среды должна одновременно и обеспечивать безопасность, и стимулировать двигательную активность. Обстановка физкультурного зала уравнивает эмоциональный фон каждого ребенка, способствует его эмоциональному благополучию.

Площадь спортивного зала можно условно разделить на несколько двигательных зон, каждая из которых оснащена оборудованием соответственно целям и задачам движений и упражнений, проводимых в этой зоне:

НАЗВАНИЕ ЗОНЫ	ЗАДАЧИ	ЦЕЛЬ
<u>Двигательно – игровая зона:</u> - кубы, дуги, - модули, - «туннели», - кегли, бочонки, - флажки, ленточки, - султанчики	Целенаправленное педагогическое воздействие на развитие основных движений, тренировку физиологических функций организма.	<input type="checkbox"/> Укреплять здоровье детей; <input type="checkbox"/> Развивать двигательные навыки и физические качества; <input type="checkbox"/> Расширять двигательный опыт; <input type="checkbox"/> Создавать положительный эмоциональный настрой.

<p><u>Зона спортивного оборудования:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - скакалки, - обручи разного диаметра, - мячи разного диаметра, - массажные мячи, - гимнастические ленты, - диски «Грация» 	<p>Развитие двигательной сферы, разнообразие организации двигательной деятельности детей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Формировать умение использовать спортивное оборудование на занятиях и в свободной деятельности; <input type="checkbox"/> Создавать вариативные, усложненные условия для выполнения двигательных заданий; <input type="checkbox"/> Оптимизация режима двигательной активности; <input type="checkbox"/> Повышать интерес к физическим упражнениям; <input type="checkbox"/> Расширять круг представлений о разнообразных видах спортивного оборудования, его назначении.
<p><u>Зона метания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - корзины, - кольцобросы, 	<p>Ознакомление с различными способами метания</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Развивать глазомер; <input type="checkbox"/> Закреплять технику метания; <input type="checkbox"/> Укреплять мышцы рук и плечевого пояса.
<p><u>Зона прыжков:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - батуты, - скакалки, - канаты. 	<p>Создание условий для обучения прыжкам разного вида в соответствии с возрастом и Программой</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Обучать технике прыжков; <input type="checkbox"/> Развивать силу ног, прыгучесть; <input type="checkbox"/> Использовать специальное оборудование.
<p><u>Зона «Спортивный комплекс»:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - гимн.стенки, - наклонные доски, - ребристые доски. 	<p>Создание условий для удовлетворения потребности в двигательной активности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Овладеть техникой различных способов и видов лазанья; <input type="checkbox"/> Развивать ловкость, силу, смелость при выполнении упражнений на гимнастической стенке, наклонных лестницах.
<p><u>Зона релаксации:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - мягкие маты, - модули, - «сухой бассейн», - музыкальное оборудование. 	<p>Формирование благоприятного психо-эмоционального состояния</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Создать условия для разгрузки позвоночника, мышечного расслабления, используя мягкие маты, «сухой бассейн», соответствующую музыку.
<p><u>Зона профессиональной деятельности:</u></p> <p>отдельный кабинет инструктора по ФК (компьютер, принтер)</p>	<p>Повышение профессионального уровня</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Изучать новинки методической литературы; <input type="checkbox"/> Составлять планы, конспекты занятий, праздников, развлечений и др. <input type="checkbox"/> Подготовить наглядно-методический материал для родителей и педагогов.

Описание материально-технического обеспечения программы

Состояние материально-технического обеспечения соответствует педагогическим требованиям, современному уровню образования и санитарным правилам, и нормам, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г.

№ 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

В дошкольном учреждении созданы все необходимые условия, позволяющие в полной мере эффективно осуществлять образовательный процесс, решать задачи воспитания и развития детей с учетом основных направлений деятельности учреждения. Материально-техническое обеспечение рабочей программы включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса, минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами образовательной деятельности. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его обеспечена прочная установка, санитарная обработка спортивного оборудования, деревянных предметов (скамейки, палки, рейки гимнастической стенки и др.)

Интернет-ресурсы.

1. Федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования <http://standart.edu.ru/>;
2. Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html>
3. ООО «Минэлла», лицензия МПТР РФ серия ВАФ № 77-79, «Метод проектов в образовательной работе детского сада», ООО «Обруч», 2010. Регистрационное свидетельство № 012855.
4. ООО «Минэлла», лицензия МПТР РФ серия ВАФ № 77-79,
5. «Образовательная программа ДОУ», ООО «Обруч», 2010. Регистрационное свидетельство № 012855.

Технические средства обучения.

Музыкальный центр
Компьютер

Экранно-звуковые пособия.

Аудиозаписи, презентации.

Учебно-практическое оборудование (перечень прилагается в таблице предметно-развивающей среды спортивного зала).

IV. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Очевидно, что занятия гимнастикой являются существенным аспектом дошкольного воспитания в целом. Задачи физического воспитания решаются в единстве и способствуют всестороннему воспитанию ребенка, направленному на физическое, интеллектуальное, духовное, эмоциональное развитие; психофизическую готовность к труду и учебе в школе.

Гимнастика и ее методы способствуют повышению общей физической подготовленности ребенка и помогают успешнее решать задачи физического воспитания. Упражнения гимнастики в сочетании со словом педагога и музыкальным сопровождением являются эффективным комплексным средством воспитания дисциплинированности и методом подготовки дошкольников к занятиям в школе.

Целевые ориентиры представленной программы базируются на ФГОС ДО, цели, задачах и предполагают формирование у детей предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования. В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры дошкольного образования следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения программы:

- ребенок знает о пользе занятий физическими упражнениями;
- имеет элементарные сведения об организме человека;
- соблюдает режим дня и питания;
- занимается утренней гимнастикой;
- соблюдает правила личной гигиены;
- имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность;
- выполняет строевые упражнения;
- выполняет танцевальные шаги;
- выполняет базовые элементы с предметами художественной гимнастики;
- выполняет специальные упражнения художественной гимнастики;
- умеет контролировать свое самочувствие;
- выполняет движения под музыку без предмета и с предметом;

- выполняет соревновательные упражнения;
- выполняет согласованные двигательные действия сложного характера под музыкальное сопровождение;
- распознает ритм, темп и характер музыкального произведения;
- способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других детей;
- адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам;
- способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности;
- проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.

Данные диагностических исследований детей, посещающих секцию, подтверждают высокий уровень физической подготовленности, развития физических качеств, более высокую готовность к школе наряду с детьми не посещающими секцию, а также их низкий уровень заболеваемости в течение учебного года.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Перспективное планирование дополнительной образовательной деятельности «Красота, здоровье, грация» для девочек старшего дошкольного возраста.