

Государственное образовательное автономное учреждение
дополнительного образования детей Ярославской области
«Центр детей и юношества»



Утверждаю
Директор ГОАУ ДОД ЯО
«Центр детей и юношества»
Е.А. Дубовик

« 21 » июля 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
для групп по художественной гимнастике**

Срок реализации: 1 год
Возраст детей: 3,5-5 лет

Автор программы:
Болдина Наталья Владимировна
старший педагог дополнительного образования
спортивного клуба «Ареналь»,
Филиппович Христина Николаевна
педагог дополнительного образования
спортивного клуба «Ареналь»

Ярославль, 2020 год

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Нормативная часть.....	7
• Учебно-тематический план.....	8
Методическая часть.....	10
Способы отслеживания и контроля результатов.....	21
Информационное обеспечение программы.....	24

«Здоровье не все, но все без здоровья – ничто»

Сократ

«Здоровый дух сам строит «для себя» здоровое тело»

Э.В. Ильенков

Пояснительная записка

Здоровье – ценность не только для каждого человека, но и для общества в целом. Современное дошкольное образование требует от детей значительных физических и психических усилий.

В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья. Гимнастика – одно из наиболее массовых и доступных средств физического воспитания человека. Её значение обусловлено эффективностью воздействия на организм занимающихся, доступностью и разнообразием средств. Овладение методикой обучения гимнастическим упражнениям, а также общеразвивающими и прикладными упражнениями, отдельными спортивными навыками, вооружает детей очень важными знаниями, умениями и навыками.

С 3-4 лет происходят существенные изменения в характере и содержании деятельности ребенка, в отношениях с окружающими: взрослыми и сверстниками. Ведущий вид деятельности в этом возрасте – предметно-действенное сотрудничество. Наиболее важное достижение этого возраста состоит в том, что действия ребенка приобретают целенаправленный характер. В повседневном поведении дети начинают действовать в соответствии с заранее намеченной целью, хотя в силу неустойчивости внимания, несформированности, произвольности поведения, ребенок быстро отвлекается, оставляет одно дело ради другого.

Младший дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. Повышается активность ребенка, усиливается ее целенаправленность; более разнообразными и координированными становятся движения. Достижения в психическом развитии ребенка создают благоприятные условия для существенных сдвигов в характере обучения. Появляется возможность перейти от форм обучения, основанных на подражании действиям взрослого, к формам, где взрослый в игровой форме организует самостоятельные действия детей, направленные на выполнение определенного задания. Положительные эмоции создают радостное настроение, стимулируют жизненный тонус, повышают активность ребенка.

Данная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика (Приказ Министерства спорта России от 5 февраля 2013 г. №40), рассчитана на один учебный год и предназначена для детей дошкольного возраста от 3,5 до 5 лет. Актуальность программы заключается в том, что тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все времена. Минимальная наполняемость группы 20 человек.

Нельзя недооценивать период дошкольного образования, когда формируется модель поведения, которая далее будет определять уровень, продолжительность жизни и состояние здоровья человека. Занятия гимнастикой позволяют оздоровить детей и физически подготовить их к активным занятиям в школе. Занятия развивают детей физически, укрепляют их здоровье: правильно развивают костно-мышечный аппарат, помогают избавиться от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формирует красивую фигуру.

Художественная гимнастика – одно из основных средств физического воспитания девочек. Программа по художественной гимнастике направлена на развитие именно тех двигательных качеств и навыков, которые необходимы для укрепления здоровья и повышения работоспособности, развивает такие необходимые для девочки качества, как мягкость, грациозность и плавность.

Одной из положительных сторон художественной гимнастики является обеспечение гармоничности развития организма девочек благодаря разнообразию ее средств. Упражнения художественной гимнастики формируют правильную осанку, развивают силу, выносливость, увеличивают подвижность в суставах, улучшают координацию движений, совершенствуют чувство равновесия и прыгучесть. Динамичность упражнений способствует оживлению кровообращения, улучшению обмена веществ и повышению функциональных возможностей дыхательного аппарата, сердечно - сосудистой системы и увеличению работоспособности. Занятия художественной гимнастикой содействуют формированию более полноценной личности, воспитывают трудолюбие, волю, настойчивость и упорство.

Занятия гимнастикой хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и в целом повышают трудовой и жизненный тонус ребенка, направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют занимающимся радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические упражнения содействуют всестороннему развитию

всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Подготовка гимнасток - многолетний процесс. Он делится на несколько этапов. Данная программа предназначена для подготовительного этапа подготовки гимнасток.

Цель - приобщение ребенка к миру гимнастики, танца, формирование пластики, культуры движений, их выразительности, артистизма.

Задачи развития и воспитания:

1. Развитие потребности в активной двигательной деятельности, своевременное овладение основными видами движений, освоение элементарных навыков личной гигиены.
2. Обеспечение познавательного развития детей, обогащение представлений об окружающих предметах и явлениях, развитие любознательности.
3. Воспитание доброжелательного отношения к окружающим, эмоциональной отзывчивости, способности к сопереживанию, общению.
4. Обогащение опыта самопознания дошкольников.
5. Обучение детей различным способам действий в условиях предметно-действенного сотрудничества.

Учебные задачи:

1. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений
2. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
3. Специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.
4. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.
5. Начальная хореографическая подготовка - освоение простейших элементов танца.
6. Начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импровизация под музыку.
7. Участие в показательных выступлениях и детских праздниках

Спортивную подготовку на данном этапе подразделяют на:

1. Физическую – общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка;
2. Техническую – освоение простейших базовых элементов художественной гимнастики, акробатики, музыкально-двигательная подготовка.
3. Психологическую – формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям.
4. Теоретическая – приобретение специальных знаний.

Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед.

Принципы построения программы

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

Актуальность программы заключается в том, что тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет значимой для общества. Необходимость в создании программы обусловлена спросом со стороны родителей, стремящихся к разностороннему развитию своих детей.

Нормативная часть

Минимальный возраст для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная Наполняемость Групп (человек)
Подготовительный	1	3,5	12

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки в %

Виды подготовки	Этапы подготовки
	Подготовительный
Общая физическая подготовка	85 %
Специальная физическая подготовка	5 %
Техническая подготовка	7 %
Теоретическая подготовка	1 %
Контрольные испытания	2 %

Учебно-тематический план

№	Содержание занятий	Количество часов при нагрузке:
		2 часа в неделю
1.	Теоретические занятия	1
2.	Практические занятия	71
2.1.	Общая физическая подготовка	60
2.2.	Специальная физическая подготовка	4
2.3.	Изучение совершенствования техники	5
2.4.	Участие в соревнованиях	Вне сетки часов
2.5.	Контрольные испытания	2
	Всего часов	72

В группы зачисляются дети, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний для занятий художественной гимнастикой. Отбор в подготовительные группы не производится. Количественный состав группы от 12 до 20 чел.

Форма для занятий должна быть удобная. Не мешающая выполнению упражнений (гимнастический купальник, лосины, шорты, футболка, носки, тапочки для художественной гимнастики). Предметы: скакалка, соответствующая росту ребенка, мяч, обруч.

Основной формой обучения является занятие, планируя которое, обязательно продумываются различные виды деятельности с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка. Занятия проводятся два раза в неделю, группой, продолжительностью 45 минут.

Занятие характеризуется тем, что проводится под руководством педагога-специалиста с организованным, однородным коллективом занимающихся по специальной программе и в рамках определенного расписания.

Каждое занятие является относительно самостоятельным и важным звеном общего процесса подготовки. Оно должно быть связано с предшествующими и последующими звеньями и вносить определенный вклад в физическое развитие, образование и воспитание обучающихся.

Внимание у 3-5 летних детей рассеяно. Образная память преобладает над словесно-логической, укрепляется костно-мышечная система, совершенствуется двигательный

аппарат. Занятия построены в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей, по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста».

Занятие состоит из 3-х частей. Структура занятий разработана в соответствии с требованием физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностям работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках. Части занятий естественно переходят одна в другую.

В первой (вводной) части ставится задача подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей части занятия. Во второй (основной) части занятия дети обучаются новым упражнениям, закрепляют старые. В третьей (заключительной) части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к другим видам деятельности.

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

Занятия разнообразны по содержанию (общеразвивающие упражнения, ритмические упражнения, элементы гимнастики и акробатики, музыкальные и подвижные игры, задания на ориентировку, упражнения тренировочного характера, разучивание и повторение) и по методам работы.

Методическая часть

Учебный процесс в коллективе имеет свои специфические черты:

- значительно меньшим объемом изучаемого материала по различным видам гимнастики, выделяя основное, главное;
- зависимость требований от способностей и физических данных детей, где главное - увидеть и развить способности ребенка;
- более дифференцированный подход к подаче материала, его отбора с учетом возможностей каждого ребенка.

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

Педагог должен обогащать двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр, содействовать правильному выполнению движений в соответствии с образцом взрослого (правильное положение тела, заданное направление), привлекать детей к коллективным формам организации двигательной активности, формировать умение выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие.

Важным фактором здоровья является физическая активность. Маленькому ребенку полезны и необходимы не только ходьба и бег, но и игры с лазаньем, прыжками, т.е. выполнение движений, связанных с напряжением сил. Организуя двигательную активность детей, педагог уделяет внимание смене разных видов деятельности, регулирует активность и отдых, но помнит при этом, что движения должны быть энергичными и продолжительными. Основу воспитания у детей физической культуры составляют игровые методы и приемы.

Основу занятий составляют гимнастические и акробатические упражнения, танцевальные движения и подвижные игры. Большое значение придается эстетике формы, красоте и свободе движений, логической завершенности гимнастических комбинаций. Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:

Организационные:

- Наглядные (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);
- Словесные (описание, объяснение, название упражнений);
- Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- Поточный (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);
- Игровой (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).
- Мотивационные (убеждение, поощрение);

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

Этапы обучения:

Первый этап обучения начальное обучение новому движению. Обучение на данном этапе направлено на создание общего представления о новом движении. Предварительное представление о движении служит основой для предстоящих двигательных действий. Это требует точного и последовательного создания образа нового движения. Ребенок получает первичные сведения об упражнении: форме, направлении, решающих действиях, отдельных положениях. Эта информация может носить описательный характер и дополняться количественными значениями технических действий.

Создание представления на данном этапе обучения может быть дополнено двигательным опробованием: зафиксировано отдельное положение, проимитировано с помощью преподавателя или воспроизведено в максимально облегченных условиях. При этом ребенок получает определенные мышечные ощущения (двигательную информацию), которые расширяют сведения о технике нового упражнения.

Второй этап обучения углубленное разучивание движения. Это решающий этап обучения. Он направлен на овладение основами техники нового движения. Деятельность педагога здесь складывается из следующего:

- Постоянного наблюдения за ходом выполнения движения.
- Сопровождения выполнения упражнения словесными и иными сигналами.
- Оказания непосредственной помощи для облегчения выполнения.
- Обеспечения безопасности обучения.

- Исправления ошибок путем коррекции действий ребенка в процессе выполнения движения.

При планировании и организации обучения новому движению следует учитывать следующие моменты:

при разучивании на одном занятии нескольких новых движений требуется их чередование с уже освоенными; для лучшего запоминания движения желательно его повторять на каждом занятии.

В результате активной работы взрослого и ребенка на втором этапе обучения уточняется представление о новом движении, происходит овладение основами двигательного действия. На этом этапе возможно дробное изучение упражнения, а также целостное выполнение разучиваемого движения в естественных или облегченных условиях. Результатом обучения на данном этапе является технически правильное и самостоятельное выполнение движения. При этом возможны еще неточности в деталях техники, нестабильность.

Третий этап обучения закрепление и совершенствование движения. Данный этап направлен на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого движения изучаемого движения. Это достигается в результате целостного и самостоятельного повторения упражнения.

Степень овладения движением должна быть доведена до уровня прочного автоматизированного навыка, что позволит уверенно выполнять освоенное движение в различных условиях (на занятии, показательном выступлении) на протяжении длительного периода. Роль педагога на данном этапе обучения определяется задачами контроля и управления учебным процессом. Непосредственное участие в выполнении упражнения (помощь, сопровождение) уменьшаются. Ребенок чаще использует приемы самоконтроля и самооценки собственных действий.

В результате последовательного решения 3 задач обучения гимнастическое упражнение выполняется технически правильно, стабильно и совершенно, т.е. перестает быть новым. Такой уровень овладения движением можно считать завершением процесса обучения. Для сохранения достаточно высокого качественного и технического уровня исполнения каждое упражнение необходимо периодически повторять.

Для успешной реализации поставленных задач предполагает тесное взаимодействие с родителями. Такое сотрудничество определяет творческий и познавательный характер процесса обучения, развитие физических способностей детей, обуславливает его результативность.

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

Ожидаемый результат:

1. Выполнять упражнения на статическое равновесие.
2. Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
3. Выполнять имитационные упражнения с элементами акробатических упражнений, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений.
4. Уметь правильно выполнять акробатические упражнения;
5. Знать последовательность выполнения упражнений в комбинации;
6. Выполнять упражнения на динамическое равновесие.
7. Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

Программа состоит из отдельных тематических частей, но в связи со спецификой обучения границы их сглаживаются. Занятия разнообразны по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, упражнения тренировочного характера, разучивание и повторение элементов) и по методам работы. Эффективны такие методы, как беседа в виде вопросов и ответов, прослушивание и разбор музыки, показ педагогом движений, постоянное повторение пройденного, музыкальные игры и импровизации. Весь процесс обучения строится на сознательном усвоении навыков. Это пробуждает у детей интерес к занятиям. Занятия идут в хорошем темпе, но долго одно и то же движение не отрабатывается.

Содержание работы по двигательной подготовке

Приучать детей ходить и бегать свободно, естественно координируя движения рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы; добиваться овладения разными видами ходьбы и бега. Учить прыгать, энергично отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь. Упражнять в ползании и лазанье, бросании и отталкивании предметов при катании, ловле (не прижимая к груди). Приучать действовать совместно, в общем для всех темпе, находить свое место в групповых построениях. Упражнять в сохранении равновесия. Учить поддерживать правильную осанку. Учить детей выполнять правила в подвижных играх, развивать интерес к ним, воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.

Упражнения в основных движениях

Упражнения в ходьбе. Ходить обычным шагом, ходить на носках, высоко поднимая колени, приставным шагом вперед. Ходить в колонне, по кругу, не держась за руки;

парами в колонне и в разных направлениях (врассыпную). Ходить, выполняя задания педагога: с остановкой, приседанием, поворотом, обходя предметы, «змейкой».

Упражнения в равновесии

Проходить по прямой ограниченной дорожке. Во время бега по сигналу быстро останавливаться (приседать), бежать дальше. Влезать на гимнастическую скамейку, поднять руки вверх, посмотреть на них. Попытаться сделать «ласточку».

Упражнения в беге

Бегать в колонне, соблюдая интервал, меняя направление; небольшими группами и всей группой с одного края площадки на другой; по прямой и извилистой дорожке. Бегать в разных направлениях; с остановками, по кругу, взявшись за руки, не держась за руки. Убегать от ловящего, догонять убегающего. Пробегать быстро до 10–20 м. Бегать в разных направлениях, по сигналу бежать в условленное место. Бегать непрерывно в течение 50–60 с. Пробегать медленно до 160 м.

Упражнения в катании, бросании, ловле, метании

Катать друг другу мячи. Прокатывать их между предметами; катать с попаданием в предметы (расстояние 1,5 м). Бросать мяч о землю и вверх 2–3 раза подряд, стараясь поймать его. Метать мяч двумя руками снизу, от груди, двумя руками из-за головы.

Упражнения в ползании и лазанье

Ползать на четвереньках между расставленными предметами, вокруг них; проползать по прямой не менее 6 м. Подлезать под предметы высотой 50 см, не касаясь руками пола. Лазать по гимнастической стенке удобным способом (высота 1,5 м).

Упражнения в прыжках

Энергично подпрыгивать на месте; подпрыгивать вверх, доставая предмет. Перепрыгивание через предметы (обруч, мяч); из обруча в обруч. Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед (2–3 м). Прыгать в длину с места не менее чем на 40 см. Попытаться прыгать на одной ноге. Перепрыгивать через невысокие (5 см) предметы. Спрыгивать с высоты 15–20 см.

Построения и перестроения

Строиться в колонну, в круг, в шеренгу небольшими группами и всей группой (с помощью педагога, по ориентирам, самостоятельно), размыкаться и смыкаться обычным шагом. Находить свое место в строю, поворачиваться, переступая на месте. Музыкально-ритмическая деятельность включает в себя различные задания, упражнения, игровое творчество и является составной частью урока. В начале дети ходят на всей стопе, на носочках, мягким «кошачьим шагом», торжественным, парадным шагом, прыгают «зайчиком», ходят на пяточках. Эти упражнения помогают выработать навык сохранять

нужные интервалы в колонне, парами, в шеренге, при движении по одному, тройками, двигаясь шагами, бегом или подскоками, умение выполнять различные повороты, перестроения, менять направления, рисунок движения. Малыши быстро устают, допускают много ошибок при исполнении, забывают пройденное. Поэтому, проводя упражнения, выпрямляющие спинки детей и растягивающие им нужные мышцы используется игровые моменты, ребенок постепенно научится выполнять движения правильно и красиво. Дыхательная система ребенка еще только развивается, поэтому быстрые темпы чередуются на занятиях с умеренными и медленными, нагрузка возрастает постепенно. Дети дошкольного возраста не обладает достаточно развитой волей, упорством и самоорганизацией. Для них более привлекательны занятия, построенные на простом материале, занятия с элементами игры и соревнования.

Разучивание движений проводится в такой последовательности:

- вводное слово педагога;
- прослушивание и анализ музыки (определить характер, темп, ритмический рисунок);
- разучивание элементов (педагог объясняет, и сам показывает движения, затем дети повторяют).

Танцевальные упражнения: приставной шаг, галоп, подскоки, «пружинки».

Состоятся небольшие танцевальные композиции.

При повторении движений детьми самостоятельно, педагог обращает внимание детей на ошибки и поправляет их. Движения разучиваются под музыку или под счет. При разучивании движений используется несколько методов. Метод разучивания по частям сводится к делению движения на простые части отдельно с последующей группировкой частей в нужной последовательности. Целостный метод разучивания заключается в разучивании движения целиком в замедленном темпе. Для разучивания особенно сложных движений оно может быть временно упрощено, затем движение усложняется. Важно сформировать у детей представление о движении. Показ педагога поможет ученикам увидеть типичные черты образа. Используется также имитация поз и движений различных животных.

К концу обучения дети должны научиться:

Уметь:

- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с характером музыки, темпом и ритмом;
- исполнять музыкальное вступление препадосьон;
- реагировать на начало музыки и её окончание;

- давать характеристику прослушанному музыкальному произведению;
- ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;
- сохранять интервалы в движении;
- выполнять танцевальные движения;
- запомнить и исполнять танцевальные композиции;
- передавать игровые образы различного характера с использованием собственного воображения.

Физическая подготовка детей является основой их будущих спортивных достижений, поэтому учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки. В младшем возрасте физическая подготовка должна быть направлена на развитие ловкости, быстроты движения, укрепление основных мышечных групп в сочетании с развитием гибкости.

Общая физическая подготовка:

Для развития физических качеств (силы, гибкости, выносливости, быстроты) необходимо применять общеразвивающие упражнения. Они способствуют более быстрому освоению техники упражнений художественной гимнастики. Выполнять их необходимо из различных и.п., воздействуя на различные мышечные группы, постепенно увеличивая нагрузку, дозировку, используя разнообразные методы.

Изучение положений:

1. Стойки: основная, стойка ноги врозь (узкая, широкая), стойка ноги врозь правой (левой), скрестная стойка, стойка на коленях, на одном колене.
2. Положения сидя: сед, сед ноги врозь, сед углом, сед углом ноги врозь, сед на бедре.
3. Упоры: упор присев, упор на правом (левом) колене, упор на коленях, упор лежа.
4. Положения рук основные положения: руки вперед, в стороны, вверх, назад, вниз.
5. Промежуточные положения: руки вперед наружу, вверх наружу, в стороны книзу, вперед книзу (кверху), влево книзу, в стороны вперед наружу, руки на поясе, перед грудью, к плечам, за голову, за спину, руки скрестно.
6. Положения кисти: в кулаке (кулаках), кисть свободна, расслаблена, поднята (опущена), кисть вправо, влево, пальцы врозь, пальцы сжаты.

Упражнения без предметов

Для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание пальцев (одновременно, последовательно), восьмерка кистью. 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 разгибание рук в различных упорах (в упоре у стенки. на

коленях, на колене с отведением ноги назад при сгибании рук); упр. в парах - 'тележка'; ползание на четвереньках, 'морж', рывковые движения руками с максимальной амплитудой: за головой, за спиной, поочередное и одновременное поднятие и опускание плеч; поочередные и одновременные движения плеч вперед и назад; круговые движения плеч вперед и назад.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой в различных стойках, в сочетаниях с другими движениями. Наклоны вперед, назад и в стороны в стойках: ноги вместе, ноги врозь, стоя на одной другая на носке с различными положениями и движениями рук. То же, опускаясь на колени, сидя на пятках, стоя на одном колене другая вперед. Повороты туловища в указанных выше стойках с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь.

В положении седа наклон вперед до касания грудью ног, то же с пружинящими движениями в наклоне, то же с захватом ног руками.

В положении лежа на спине: прогибание туловища, поочередное и одновременное поднятие согнутых и прямых ног, 'группировка', поднятие ног до касания пола за головой, сед без помощи рук (в парах).

В положении лежа на животе: наклон туловища назад в упоре на руках, то же без помощи рук (руки в стороны назад или вверх), 'лодочка', 'корзиночка'.

В упоре стоя на коленях: прогибание и выгибание спины ('кошечка'); сгибание рук до касания грудью пола, проползание грудью по полу вперед и назад ('пылесос').

В положении сидя на пятках: 'волна' в грудной части (прогибание и выгибание спины, наклоняясь вперед и выпрямляясь), 'волна', поднимаясь на колени.

Стоя на коленях: 'аленушка' (сед на бедро), наклон назад руки за спину, то же руки вверх, равновесие на колене нога вперед, то же нога в сторону.

Для ног:

1. Выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону.
2. Сгибание и разгибание стоп, круговые движения стопой в седах; полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; поднятие на полупальцы; сгибание ноги носком к колену; выпады вперед, назад, в сторону, пружинящие полуприседания в выпаде; прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки в приседе, из приседа вверх. Махи ногами, лежа на спине, животе, в упоре на коленях.
3. Поднятие ног в различных и.п.: стоя, сидя, лежа, в висах. упорах.
4. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад).

5. Вставание на носок одной ноги с фиксацией другой в различных положениях, встряхивание расслабленными ногами.

Упражнения на снарядах

На гимнастической скамейке: ходьба по скамейке скрестным шагом (перешагивание)- одна нога на скамейке, другая на полу; поднимание на скамейку, стоя лицом к скамейке.

На гимнастической стенке: в висе спиной к стенке поднимание прямых или согнутых ног до виса углом или согнувшись; стоя спиной к стенке, наклон вперед с захватом руками; из положения лежа на спине или сидя, зацепившись руками за нижнюю рейку, поднимание туловища и наклон вперед с возвращением в и.п.

Подвижные игры

Игры, активизирующие внимание: «запрещенное движение», «порядок и беспорядок», « прослушай музыку» и др.

Игры для развития силы: «зайцы и моржи», «соревнование тачек» и др.

Игры для развития выносливости: «поймай лягушку», «удочка прыжковая», «бездомный заяц», «Бегите ко мне», «Мыши и кот», «По ровненькой дорожке», «С кочки на кочку и др.

Игры для развития гибкости: «построить мост», «мостик и кошка» и др.

Музыкальные игры: «чья композиция лучше», «салки с позами», «слушай музыку», «запомни мелодию», «передача мяча по кругу», «кошки – мышки» и др.

Подвижным играм отводится значительное место. Они могут проводиться в подготовительной, основной и заключительной частях урока. Применение игр в работе с дошкольниками особенно важно в целях придания занятиям эмоциональной окраски. Двигательное содержание игр позволяет целенаправленно осуществлять и разностороннюю физическую подготовку юных гимнасток.

В игре легче решаются вопросы воспитания положительных черт характера. Выполнение разнообразных двигательных действий в ходе игр обогащает двигательный опыт детей, активизирует их, воспитывает наблюдательность, внимание, развивает память и ориентировку в пространстве. Движения, входящие в подвижные игры, по форме и содержанию просты, понятны и доступны детям. Все это способствует постоянному совершенствованию координации движений, на основе которой развивается способность целенаправленного овладения двигательными навыками.

Общей целью подвижных игр является не только укрепление здоровья и правильное физическое развитие детей, но и развитие положительных эмоций, получаемых от выполнения различных движений, совместной игры со сверстниками.

Специальные упражнения физической подготовки

Упражнения для развития гибкости: пассивные движения: наклоны вперед, в сторону, назад из различных и.п.; мосты, шпагаты (удержание на время) с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками; движения ногами в различных направлениях и с максимальной амплитудой (в положении лежа на полу, стоя у опоры). Активные движения: махи, удержание ноги.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств и выносливости: чередование прыжков с ходьбой, различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя предметы. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), прыжки из глубокого приседа. Выполнение 'ползунка', 'присядки'; прыжки, сгибая ноги вперед, назад (кол-во повторений и интервалы отдыха устанавливаются с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка).

Упражнения для развития ловкости: упражнения типа разминки с предметами (мячи, скакалки, обручи); броски и ловля предметов (скакалки, обруча, мяча).

Упражнения на формирование осанки, совершенствования равновесия и ориентировки в пространстве:

1. Различные виды ходьбы (с носка, на носках, высоким, пружинящим шагами) и бега в чередовании с остановками на носках.
2. Ходьба обычным шагом на носках с одновременными движениями головой, максимальная задержка на носках после выполнения элементов; вертикальное, переднее равновесие на всей ступне (у опоры, на середине зала).

Упражнения, направленные на совершенствование анализаторов, влияющих на способность удерживать равновесие; стойки на носках, равновесия с закрытыми глазами, повороты переступанием с последующей фиксацией стойки или равновесия; то же, но выполнять повороты с закрытыми глазами.

Техническая подготовка

- беспредметная: равновесие носок к колену, равновесие нога вперед; поворот переступанием, поворот носок к колену; наклон назад, стоя на коленях; наклон назад, лежа на животе (рыбка); прыжок со сменой ног (ножницы).
- акробатическая: кувырок боком, стойка на лопатках, кувырок назад, кувырок вперед, мост из положения лежа.
- музыкально-двигательная: развитие музыкальности и выразительности.

Предметы художественной гимнастики (скакалка, мяч, обруч) на подготовительном этапе используются только для ознакомления в подвижных играх.

Психологическая подготовка: формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным занятиям и нагрузкам

Теоретическая подготовка на начальном этапе осуществляется в доступной форме во время практических занятий. Рекомендуется широко использовать наглядные пособия (фото и видео материалы).

Педагог должен помнить, что успех зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

Способы отслеживания и контроля результатов

Невозможно строить работу, не зная способности ребенка, поэтому очевидно значение первоначального обследования. Обследование проводится по показателям развития физических качеств и двигательным навыкам.

Форма подведения итогов – открытые уроки; контрольные занятия, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности по художественной гимнастике.

На начальном этапе обучения оцениваются физические качества ребенка: гибкость, координационные способности, скоростно-силовые качества. Повторное тестирование проводится середине и в конце учебного года и оценивается динамика развития физических качеств.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое Физическое Качество	Контрольные Упражнения (тесты)	Результат
1	2	3
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе, наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	«5» - плотная складка, колени прямые «4» - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые «3» - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые

Гибкость	И.П. – лежа на животе – «рыбка» Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног измеряется расстояние между лбом и стопами	«5» - касание стопами «4» - до 5 см «3» - 6 -10 см При выполнении упражнения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх в замок, отведение рук назад	«5» - 45 ° «4» - 30 ° «3» - 20 °
Гибкость: подвижность в тазобедренных суставах	Поперечный шпагат	«5» - выполнение шпагата по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» - до 10 см от линии паха «2» - 10-15 см от линии паха «1» - 10-15 см от линии паха С небольшим заворотом стоп вовнутрь
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	«5» - удержание положения в течение 6 сек. «4» - 4 сек. «3» - 2 сек. Выполнять с обеих ног

Скоростно- силовые Качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивается по 5- бальной системе (легкость прыжка, толчок)

Также предлагается диагностика, в которой выделены следующие параметры:
чувство ритма – умение слышать и воспроизводить ритмический рисунок произведений,
чередование сильных и слабых долей такта, акценты в требуемом темпе,
артистизм – исполнение любого произведения красиво, свободно, в соответствии с
характером произведения,

Координация – умение согласовать движения различными частями тела под
музыку.

Ориентация в пространстве – умение ощущать свое тело в различных ракурсах
пространства, свободно ориентироваться в зале.

Данная диагностика проводится на первых этапах занятий. Для отслеживания
роста в развитии используется специально составленные контрольные упражнения
(состоятся небольшие танцевальные комбинации).

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

Информационное обеспечение программы

1. Борисова М.М. Физическое воспитание дошкольников на современном этапе [Текст] / М.М.Борисова // Оздоровление и развитие детей дошкольного и младшего школьного возраста: Материалы итогового семинара Московской городской экспериментальной площадки «Организация оздоровительно-воспитательной работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста» / под ред. Б.Б. Егорова. - М. : ИДО СВ РАО, 2004.
2. Борисова М.М. Программа развития и воспитания дошкольников «Детский сад 2100» [Разделы : Организация жизни ; Охрана и укрепление здоровья дошкольников ; Физическое развитие] [Текст] / М.М.Борисова // Образовательная система «Школа 2100» – качественное образование для всех : сборник материалов / под науч. ред. Д.И. Фельдштейна. - М. : Баласс, 2006.
3. Колодницкий Г.А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры [Текст] / Г.А.Колодницкий : метод. пособие. - М. : Дрофа, 2003.
4. Корепанова М. В. Познаю себя. Методические рекомендации к программе социально-личностного развития детей дошкольного возраста [Текст] / М.В.Корепанова, Е.В.Харлампова. – М. : Баласс : Изд. Дом РАО, 2004.
5. Собинов Б.М. Путь к красоте [Текст] / Б.М.Собинов. - М. : Молодая гвардия, 1964.
6. Степанова О.А. Развитие игровой деятельности ребенка : Обзор программ дошкольного образования [Текст] / О.А.Степанова. – М : ТЦ «Сфера», 2009. с.
7. <http://base.garant.ru/70451562/> [Об утверждении федерального стандарта подготовки по виду спорта художественная гимнастика : приказ Министерства спорта РФ от 05.02.2013 г. № 40]
8. <http://base.garant.ru/12131083/> [О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03 : постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 3 апреля 2003 г. № 27]
9. [http://www.vfrg.ru/up/down/file/02-2rgcop2013-2016v1bp120919\(russian\)_revised.pdf](http://www.vfrg.ru/up/down/file/02-2rgcop2013-2016v1bp120919(russian)_revised.pdf) [Правила соревнований по художественной гимнастике 2013-2016 г. / Технический комитет по художественной гимнастике. 2012 г.]
10. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/06/24/vozrastnye-osobennosti-detey-4-5-let> [Статья (старшая группа) по теме : возрастные особенности детей 4-5 лет. Борисова М.М. Организация жизни. Охрана и укрепление здоровья дошкольников. Физическое развитие в среднем дошкольном возрасте (4–5 лет). Степанова О.А. Игровая деятельность.]