

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол от 26.09.2024 г. № 3

УТВЕРЖДАЮ
Приказ от 30.09.2024 г. № 46
Заведующий МБДОУ «Золотой ключик»
_____ Е. Н. Чельшева

Дополнительная общеразвивающая программа
МБДОУ «Золотой ключик»
Физкультурно-спортивной направленности
«Художественная гимнастика»
для детей дошкольного возраста (5 -7 лет)
Срок реализации программы 2 года

Разработчик: инструктор по физической культуре
МБДОУ «Золотой ключик» Мозолевская Н.А.

г. Шлиссельбург

2024 г.

Данная программа имеет ярко выраженную интегративную направленность. В ней пластично соединены такие виды искусства, как танец и музыка, а также знания из области анатомии, физиологии, гигиены и медицины.

Программа рассчитана на двухгодичный цикл обучения детей в возрасте 5–7 лет. Занятия первого года обучения проводятся 1 раз в неделю по 25 минут, занятия второго года обучения – 1 раз в неделю по 30 минут.

Пояснительная записка

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);
- 6) *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.

Музыкально-ритмическое обучение

Широкая гамма выразительных средств художественной гимнастики постигается в программе благодаря музыкально-ритмическому обучению. Положительное влияние музыки проявляется в улучшении двигательной реакции, развитии музыкальных способностей, накоплении знаний. Музыка активизирует волевые усилия, вызывает сильные эмоциональные переживания и стремление к творчеству. Конкретные задачи музыкально-ритмического обучения состоят в том, чтобы научить детей:

- точно и правильно воспроизводить характер музыки, размер такта;
- воспроизводить посредством движения изменение темпа, ритма и динамики музыкального произведения.

Разнообразные формы музыкально-ритмического обучения в период предварительной подготовки, музыкальные игры (сюжетные или соревновательные), музыкально-двигательные задания, танцы и танцевальные связки, методы и средства обучения и воспитания, предлагаемые программой, позволяют не только благотворно влиять на физическое развитие девочек, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, формировать нравственные и волевые качества, но и оказывать влияние на развитие так называемого женского начала, т.е. призваны помочь девочке осознать свою женскую индивидуальность, неповторимость, научиться видеть красоту вокруг себя и в себе. В этом заключается актуальность данной программы.

Цели и задачи

Цели программы:

- 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 программы:

обучающие:

- обучать основам художественной гимнастики;
- помогать овладевать 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.

Первый год обучения

Примерный тематический план

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика	<p>К концу первого года обучения учащиеся должны</p> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – историю развития художественной гимнастики; – о пользе занятий физическими упражнениями; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – заниматься самостоятельно утренней гимнастикой; – выполнять простейшие строевые упражнения; – выполнять простые танцевальные шаги; – выполнять базовые элементы с предметами художественной гимнастики; – выполнять простые специальные упражнения художественной гимнастики; – распознавать характер музыкального произведения
1	Введение	1	1	–	
2	Гигиенические основы занятий	3	2	1	
3	Общая и специальная подготовка	28	2	26	
4	Прыжковые упражнения	10	1	9	
5	Танцевальные упражнения	10	1	9	
6	Акробатика	25	1	24	
7	Упражнения со скакалкой	25	1	24	
8	Упражнения с мячом	25	1	24	
9	Музыкально-ритмическая	10	2	8	

	подготовка			
10	Показательные выступления	7	–	7
	Итого	144	12	132

Особенности методики

В *первый год обучения* занятия проводятся 2 раза в неделю по 25 минут. В возрасте 5–6 лет ребенок успешно овладевает основными видами движения, которые становятся более осознанными. У детей улучшаются двигательные реакции и координация. Поэтому перед детьми могут стоять довольно сложные двигательные задачи. Понятия и представления ребенка также развиваются. В 5–6 лет представления превращаются в понятия о явлениях, улучшаются наблюдательность и зрительно-осознательная ориентировка. Дети хорошо справляются с ориентировкой своего тела в пространстве. Однако внимание пока еще удерживается с трудом. Поэтому в процессе обучения надо использовать новые, ясные и краткие раздражители для удержания внимания детей. В этом возрасте целесообразнее использовать целостный метод обучения. Показ должен сопровождать и даже опережать объяснение. Однако для активизации мыслительной деятельности ребенка показ можно предварять описанием движения.

Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребенка; при этом необходимо отмечать успехи всех детей и подбадривать тех, у кого пока что-то не получается.

В процессе занятий важно уделять внимание формированию морально-волевых качеств (настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу), сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу.

№ п/п	Тема	Содержание	Методические рекомендации
1	Введение	История развития художественной гимнастики. Краткое содержание и программа занятий. Правила поведения в спортзале	Необходимо осветить такие вопросы: для чего нужен спорт в раннем детстве (обратить внимание на значение физических упражнений для правильного развития); объяснить элементарные правила художественной гимнастики. Формы проведения: беседа, игра-испытание
2	Гигиенические основы занятий	– Гигиена занятий; – одежда и обувь для занятий; – влияние занятий физической культурой на рост и развитие; – утренняя гимнастика	Формы проведения: беседа, рассказ
3	Общая и	Общая физическая подготовка	При выполнении строевых

	специальная физическая подготовка	<i>Строевые упражнения:</i> – построение; – выравнивание; – ходьба на месте и в движении; – переход с шага на бег и обратно	упражнений необходимо добиваться строгого соблюдения интервалов и дистанций. При передвижении по залу используются маршевый шаг, различные виды ходьбы и бега с переменной темпа, ритма и скорости движения. Повторяется ранее усвоенный материал
		<i>Общеразвивающие упражнения:</i> – для рук и плечевого пояса; – для шеи и туловища; – для ног; – для мышц голени и стопы; – для развития быстроты, ловкости, общей выносливости	Дозировка зависит от степени подготовки и индивидуальной выносливости. Предложить выполнение упражнений под счет или музыку; вносить творческие задания, предлагая что-то изменить, выполнить упражнения по-другому (одному ученику или группе)
		<i>Игры и игровые упражнения:</i> – сюжетные игры; – обучающие игры; – игры с преимущественным воздействием на двигательные качества; – малые подвижные игры	Перед началом игры учитель объясняет ее ход и правила. После игры необходимо дать объективный анализ поведения всех играющих, соблюдения ими правил
	Специальная физическая подготовка <i>Техническая подготовка</i> 1. Базовые упражнения:	– элементарные позы; – движения отдельными частями тела	Упражнения следует выполнять с чередованием мышечного напряжения и расслабления, в разном темпе и ритме
		2. Специальные упражнения: а) упражнения в равновесии: – стойка на носках;	Можно включить соревновательный элемент: «А кто сможет сделать без ошибки?»
		б) волны:	При обучении используются

		<ul style="list-style-type: none"> – вертикальные и горизонтальные; – одновременные и последовательные; 	сюжетные игры: имитация движений крыльев птиц, бабочек, игры с размахиванием руками и их расслаблением
		<p>в) вращения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – переступанием; – скрестные 	Все виды вращений разучиваются сначала у опоры. Необходимо внимательно относиться к дозировке, так как многократное однообразное выполнение упражнений неблагоприятно влияет на вестибулярный аппарат
4	Прыжковые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> – Выпрямившись; – со сменой ног (спереди, сзади) 	При разучивании подскоков и прыжков важно эффективно использовать пружинящие движения ног. Обратит внимание на приземление с пальцев на пятки, полуприсед и выпрямление. В полете стремиться достичь предельной амплитуды
5	Танцевальные упражнения	<ul style="list-style-type: none"> – Шаг на полупальцах; – бег на полупальцах; – мягкий шаг; – высокий шаг; – пружинящий шаг; – приставной шаг 	Так как эти движения несложны, целесообразно использовать целостный метод обучения. Для повышения интереса использовать сюжетные упражнения: «Кто ходит так тихо?», «Кто так высоко поднимает ноги?»
6	Акробатика	<ul style="list-style-type: none"> – Стойка на лопатках; – «корзиночка»; – полушпагат 	В ходе обучения исходить из возрастных особенностей и физической подготовленности детей. Использовать наглядные пособия и показ. Прибегать к образным сравнениям, активизирующим подражательные способности детей
7	Упражнения со скакалкой	<ul style="list-style-type: none"> – Качания и махи скакалкой; – круги в различных плоскостях; – перепрыгивания; – прыжок вперед; – прыжок назад; – вращения вперед – назад 	Ввиду высокой интенсивности упражнений их требуется тщательно дозировать

8	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; – перекат по рукам; – переброски 	<p>Упражнения с мячом могут выполняться в парах, в группах и индивидуально.</p> <p>Диаметр мяча – 12 см</p>
9	Музыкально-ритмическая подготовка	<p><i>Понятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – музыкальный ритм; – музыкальный размер; – музыкальный такт; – музыкальный темп; – воспроизведение характера музыки посредством движений; – музыкальные игры 	<p>Формы музыкально-ритмического обучения:</p> <p>музыкальные игры (сюжетные и соревновательные) для развития чувства ритма. Можно включать различные задания: воспроизводить звуки хлопками, топанием</p>
10	Показательные выступления	Подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях	

Второй год обучения

Примерный тематический план

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика	
1	Введение	1	1	–	<p>К концу второго года обучения учащиеся должны</p> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – приемы расслабления; – элементарные сведения об организме человека; – правила здорового питания; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – контролировать свое самочувствие; – выполнять движения под музыку; – выполнять танцевальные шаги; – выполнять специальные элементы с предметами художественной гимнастики; – согласованно выполнять двигательные действия; – выполнять
2	Гигиенические основы занятий. Здоровый образ жизни	5	4	1	
3	Общая и специальная физическая подготовка	46	1	45	
4	Прыжковые упражнения	20	1	19	
5	Танцевальные упражнения	20	1	19	
6	Акробатика	25	1	24	
7	Упражнения со	40	1	39	

	скакалкой				вспомогательные упражнения художественной гимнастики
8	Упражнения с мячом	40	1	39	
9	Музыкально-ритмическая подготовка	10	2	8	
10	Показательные выступления	9	2	7	
	Итого	216	15	201	

Особенности методики

На *втором году обучения* занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут. На *седьмом году жизни* движения становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности у детей формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля, они проявляют волевые усилия при выполнении заданий, и для них важен результат.

На каждом занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, дать возможность осмыслить ее и объяснить ход и способы выполнения задания. Ученик должен использовать объяснение, показ. Большое значение имеют четкий анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнений. К этому процессу целесообразно привлекать и самих детей. В этом возрасте девочки успешно решают новые разнообразные задачи, раскрывают свои творческие возможности, артистичность.

№ п/п	Тема	Содержание	Методические рекомендации
1	Введение	– Правила поведения в спортзале; – медицинский контроль; – противопожарная безопасность	
2	Гигиенические основы занятий. Здоровый образ жизни	– Утренняя разминка; – режим питания, здоровое питание; – организм человека; – красивая осанка; – вредные привычки; – приемы расслабления; – контроль самочувствия	Формы проведения занятий: диспут, беседа. Используются наглядные пособия
3	Общая и специальная физическая подготовка	Общая физическая подготовка <i>Строевые упражнения:</i> – строевой шаг; – общие понятия о	Уделять внимание качеству выполнения упражнений, используя словесные приемы обучения. Ходьба выполняется под музыку

		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 	Составляется комплект ОРУ, который действует на все группы мышц. Особое внимание уделяется развитию гибкости. Комплексы составляются в соответствии со степенью двигательной готовности занимающихся. Девочки должны научиться оценивать болевое ощущение при растягивании, но до предела терпимости
		<p><i>Игры и игровые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – обучающие игры; – малоподвижные игры; – эстафеты; – упражнения из других видов спорта 	Можно начинать проведение коллективных игр (деление на команды). Важно воспитывать чувство уважения к сопернику
		<p>Специальная физическая подготовка (техническая)</p> <p><i>Базовые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – упражнения для правильной постановки ног и рук; – упражнения в равновесии; – равновесие в стойке на левой, на правой ноге; 	Правильная постановка ног и рук достигается с помощью классического экзерсиса. Основные элементы выполняются из облегченных исходных положений, чтобы избежать неблагоприятных воздействий на костно-связочный аппарат
4	Прыжковые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> – Прыжки выпрямившись с поворотом от 45° – прыжок со сменой ног; 	Прыжки выполняются после разминки. Переходить к более сложным прыжкам можно лишь после освоения простых. Дозировка должна соответствовать индивидуальным возможностям детей, чтобы предотвратить деформацию стопы
5	Танцевальные упражнения	<p><i>Танцевальные шаги:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – острый; – скрестный; – скользкий; – перекатный шаг 	При разучивании танцевальных шагов используется целостный метод обучения, а при разучивании более сложных танцевальных шагов (полька, вальс) движения расчленяют

		<p>галопа; – шаг польки; – шаг вальса</p>	
6	Акробатика	<p>– кувырок назад; – кувырок боком</p>	<p>По мере усвоения акробатических элементов составляются композиции, которые выполняются под музыку.</p> <p>Важно обеспечить страховку на начальном этапе обучения</p>
7	Упражнения со скакалкой	<p>– Круги скакалкой; – вращения вперед, назад; – вращения скрестно, вперед, назад; – перехваты скакалки около отдельных частей тела; – прыжок вперед, назад;</p>	<p>Упражнения следует тщательно дозировать ввиду их высокой интенсивности.</p> <p>Изученные элементы можно закреплять, используя игры-эстафеты</p>
8	Упражнения с мячом	<p>– Передача около туловища; – передача над головой, под ногами; – отбивы со сменой ритма; – отбивы однократные и многократные; – бросок двумя руками; – бросок одной рукой;</p>	<p>упражнения с мячом способствуют развитию ловкости, быстроты реакции, а также формированию пластичности и мягкости движений.</p> <p>Используются мячи диаметром 8–12 см</p>
9	Музыкально-ритмическая подготовка	<p>– Понятия: мотив, мелодия; – распознавание характера музыки; – музыкально-сюжетные игры; – танцы</p>	<p>При показе и объяснении заданий следует учитывать возрастные особенности, чтобы дети правильно осмыслили характер и содержание музыки и сумели выразить это посредством движений.</p> <p>Задания надо стремиться делать творческими, разнообразными, активно воздействуя на воображение детей</p>
10	Показательные выступления	<p>Подготовка показательных номеров. Выступление на различных мероприятиях</p>	

