

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области  
Кадетская школа-интернат «Екатеринбургский кадетский корпус войск национальной  
гвардии Российской Федерации» структурное подразделение детский сад  
комбинированного вида № 595 «Казачок»

ПРИНЯТО:

Советом ГБОУ СО КШИ  
«Екатеринбургский кадетский корпус»  
(протокол № 05 от 06.06.2017 г.)

Новая редакция  
Утверждена Протоколом № 8 от 06.03.2018г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор В. А. Кутырев  
«06» июня 2017 г.



## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Оздоровительно-развивающая художественная гимнастика для детей 3-7 лет

Направленность программы: физкультурно-  
спортивная, оздоровительно-развивающая  
Возраст детей: 3-7 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Разработал:  
Майстрок Любовь Александровна, инструктор  
по физической культуре

г. Екатеринбург  
2017г.

## Содержание

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Цели и задачи реализации программы	5
1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы	6
1.2. Планируемые результаты освоения программы	6
1.2.1. Целевые ориентиры	7
1.3. Система оценки результатов освоения программы	7
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1. Общие положения	8
2.2. Описание средств и форм реализации программы	14
2.3. Учебный план	16
2.3.1. Содержание учебного плана	16
2.4. Календарный учебный график	21
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1. Методическое и материальное обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	23
4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	32
5. ПРИЛОЖЕНИЯ	
Приложение 1. Мониторинг развития ребенка в процессе реализации программы	33
Приложение 2. Контрольные нормативы	34

## **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дошкольный возраст является началом всех начал. Именно в эти годы закладывается фундамент здоровья, формируются личностные качества, интерес к занятиям любимым делом, раскрываются способности ребенка.

Ни для кого не секрет, что у физически ослабленных детей, подверженных быстрому утомлению, эмоциональный тонус и настроение снижены. Это, в свою очередь, отрицательно влияет на характер умственной работоспособности.

**Очень важно заинтересовать ребенка занятием спортом именно в раннем возрасте**, чтобы ребенок привык к режиму и дисциплине, к умению сбалансированно пользоваться свободным временем, помимо этого он привыкает к общению с ровесниками, подсознательное соперничество заставляет ребенка трудиться и стремиться быть лучше.

Художественная гимнастика для детей самый подходящий вид спорта для физического и эстетического развития девочек.

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 задираются 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 разовьют 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.

Программа рассчитана на 3 года обучения для детей 3-4, 4-5, 5-7 лет. Занятия проводятся в спортивном зале.

### **1.1.1. Цели и задачи программы**

#### **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.

***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.

***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.

Программа состоит из 3-х разделов, соответствующих возрастным группам дошкольников и рассчитана на 3 года обучения.

<b>Год обучения</b>	<b>Возраст</b>	<b>Количество детей в группе</b>	<b>Нагрузка</b>
1-ый год	3-4 года	15-20 чел.	1 раза в неделю по 30 мин.
2-ой год	4-5 лет	15-20 чел.	2 раза в неделю по 45 минут
3-ий год	5-7 лет	15-20 чел.	3 раза в неделю по 45 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.

### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы**

#### **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.

### **1.2. Планируемые результаты освоения программы**

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.

#### ***К концу программы обучающиеся:***

- овладеют разнообразными двигательными умениями и навыками;
- приобретут навыки самоконтроля за состоянием здоровья;

- приобретут необходимые гигиенические навыки;
- разовьют физические и психомоторные качества;
- укрепят здоровье;
- научатся творческому самовыражению посредством двигательных действий;
- разовьют художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию;
- научатся красиво, грациозно двигаться.

### **1.2.1. Целевые ориентиры**

#### **К концу первого года обучения учащиеся должны**

**знать:**

- о пользе занятий физическими упражнениями;

**уметь:**

- заниматься утренней гимнастикой с помощью родителей;
- 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

#### **К концу второго года обучения учащиеся должны**

**знать:**

- элементарные сведения об организме человека;
- режим дня и питания;

**уметь:**

- контролировать свое самочувствие;
- выполнять движения под музыку;
- выполнять танцевальные шаги;
- выполнять специальные элементы с предметами художественной гимнастики;
- согласованно выполнять двигательные действия;
- выполнять вспомогательные упражнения художественной гимнастики.

#### **К концу третьего года обучения учащиеся должны**

**знать:**

- приемы самоконтроля за физическим состоянием;
- правила личной гигиены;

**уметь:**

- четко выполнять базовые элементы;
- четко выполнять специальные элементы;
- выполнять соревновательные упражнения;
- выполнять согласованные двигательные действия сложного характера под музыкальное сопровождение;
- распознавать ритм, темп и характер музыкального произведения

### **1.3. Система оценки результатов освоения программы**

#### **Диагностика результативности программы**

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 в течение года и по итоговому тестированию в конце учебного года.

### **Показатели**

#### *Методы определения*

##### Первая стартовая диагностика

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

##### Вторая оперативная диагностика (в течение учебного года)

- уровень физической подготовленности;
- уровень овладения определенными умениями и навыками, двигательными действиями;
- тесты;
- наблюдения тренера, показательные выступления, открытые занятия, самопроверка.

##### Третья 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

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Общие положения**

В содержательном разделе представлен учебный план, содержание учебного плана, календарный учебный график, описание средств и форм реализации программы.

#### **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.

#### **Особенности развития детей 3-4 лет.**

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики.

Быстрота роста на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода - первых трех лет.

Рост детей четвертого года жизни находится в определенной (положительной) взаимосвязи с основными видами движений - прыжками, бегом, метанием, равновесием. Дети высокого роста по сравнению со сверстниками быстро бегают, а невысокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к бегу определяется также и другими индивидуальными различиями и координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность.

Физические упражнения должны подбираться с таким расчетом, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера следует использовать различные исходные положения - лежа, сидя, на спине, животе и т.д.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если тренер перед упражнением долго выравнивает детей, многословно объясняя задание, затрачивая 1,5-2 мин, то это не только снижает двигательную активность, но и отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании и последующем выполнении упражнений.

Продолжительность объяснений не должна превышать 30-35 сек. К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которой у ребенка обобщаются и уточняются получаемые впечатления.

Внимание у детей 3-4 лет еще неустойчиво, оно легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего на эти изменения ориентировочного рефлекса. Необходимо умело переключить внимание детей на учебное задание с минимальной потерей времени.

При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, вновь формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре.

Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются. Внешне это выражается в том, что дети делают лишние движения, становятся суетливыми, много говорят или, наоборот, замолкают. Состояние оптимальной возбудимости часто нарушается в сторону повышения. Все это приводит к лёгкой утомляемости детей.

При обучении основным видам движений - равновесию, прыжкам - желательно использовать поточный метод организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятий в целом.

Необходимо соблюдать также и точную дозировку физических упражнений. Количество упражнений общеразвивающего характера не должно превышать 4-5, повторяется каждое 5-6 раз. Темп проведения упражнений зависит от подготовленности детей.

Рост и развитие костей в большей мере связан с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у ребенка еще недостаточный.

Крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить мяч). Но постепенно совершенствуются движения кистью, пальцами.

Упражнения в поднимании рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания, повороты, приседания воспитывают навык владения телом. Однако, для правильного воздействия на ту или иную группу мышц, необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу - стать, ноги на ширину стопы или на ширине плеч и т.д.

Тренер выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Наклоны и приседания тренер делает 2-3 раза и тем задает темп выполнения упражнений. Далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниям воспитателя по ходу движения.

Учебный урок в группе построен по обычной структурной схеме, т.е. состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. Для каждой из них характерны свои задачи:

1. *Подготовительная часть* (8-10 мин). Упражнения этой части занятия мобилизуют внимание детей, подготавливают их организм к выполнению предстоящей двигательной нагрузки. Это упражнения в ходьбе и беге, построения и перестроения, различные задания с предметами выполняются по указанию тренера с музыкальным сопровождением.

Построения и перестроения развивают ориентировку детей в пространстве, помогают осмысливать свои двигательные действия и выполняемые сверстниками.

На первых занятиях еще нет какого-либо организованного построения. После нескольких занятий применяются наиболее простые построения - в шеренгу, в колонну по одному. Следует помнить, что малыши еще плохо справляются с заданием: забегают вперед, отстают друг от друга, не могут запомнить своё место в колонне.

Для обучения ходьбе и бегу в колонне по одному тренер может использовать веревку или шнур, (дети берутся одной рукой), но этот прием не всегда оправдывает себя, так как движения детей становятся неестественными. В свободном передвижении они легче усваивают задание.

Построение в круг проводится по ориентирам (предметам).

Общеразвивающие упражнения. При их выполнении дети становятся в круг или врассыпную около предметов (кубиков, кеглей). Построение в круг целесообразно давать в начале года, когда малыши еще не научились быстро и организованно передвигаться. В дальнейшем желательно использовать разнообразные построения: в две шеренги (два полукруга), в виде буквы П, врассыпную около предметов, в шахматном порядке и т.д.

Тренер следит за тем, чтобы дети заняли правильное исходное положение, так как это определяет, общую нагрузку на организм и на отдельные группы мышц.

Исходные положения самые разнообразные: стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на спине, животе. Переход от одного исходного положения к другому должен быть последовательным; Так, если детей нужно перевести из положения стоя в положение лежа, им предлагают сначала поставить ноги поближе друг к другу и, плавно опускаясь, сесть, а лишь затем лечь (если дети хорошо подготовлены, то можно предложить скрестить ноги, а потом сесть). Для перехода из положения стоя в положение стоя на коленях требуется, чтобы дети сначала присели и затем плавно опустились (не ударяя колен).

При проведении общеразвивающих упражнений в положении стоя для малышей, как правило, используют две позиции ног: на ширине ступни и на ширине плеч.

Наклоны и повороты тренер выполняет с детьми только 1-2 раза. Далее малыши продолжают упражнение самостоятельно по указанию педагога.

Почти все упражнения тренер показывает сам. Но некоторые из них может показать ребенок. С ним это упражнение заранее разучено. После показа и объяснений дети самостоятельно выполняют прыжки. Лучшему усвоению ритма прыжков помогает музыкальное сопровождение. Кроме этого, можно использовать хлопки. В такт хлопкам тренер произносит слова "выше, выше" или "легче, легче".

2. *Основная часть* (12-15 мин) включает изучение элементарных упражнений художественной гимнастики как без предмета, так и с предметами.

3. *Заключительная часть* (3-5 мин) предполагает упражнения на расслабление, подвижную игру и т.д.

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

### **Особенности развития детей 4-5 лет**

В развитии детей 4-5 лет происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год. При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: веса - росту, объема головы - объему грудной клетки и др. С возрастом, естественно, меняются и эти показатели.

Опорно-двигательный аппарат скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще незакончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется на спортивных занятиях и в свободной деятельности предлагать силовые упражнения. Необходимо при этом постоянно следить за правильностью занимаемых детьми поз.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушениям осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей. Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее по сравнению с другими возрастными группами. За счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа возрастает мышечная сила.

Подбор и чередование основных видов движений на занятии имеют немаловажное значение для успешного овладения детьми необходимыми двигательными навыками. В этом возрасте в занятие по гимнастике включают не менее двух основных видов движений.

Второй вид движений выступает в роли дополнительного к первому и может служить для увеличения или уменьшения физической нагрузки, а также для переключения ребенка с одной двигательной деятельности на другую. Этот вид движений должен быть обязательно знаком детям, так как используется с целью повторения и закрепления пройденного.

Такой принцип подбора основных видов движений на протяжении всего периода обучения детей в средней группе позволит осуществить гармоничное воспитание различных двигательных качеств в соответствии с основным педагогическим принципом - от простого к сложному.

Учебные занятия проводятся продолжительностью 45 мин.

Все занятия в группе проводят по общепринятой структуре, состоящей из подготовительной, основной и заключительной частей, каждая из которых, имея конкретные

задачи, подчинена единой цели - всестороннему и гармоничному развитию различных двигательных навыков и умений.

*Подготовительная часть* (12-15 мин) подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. В ней используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку, общеразвивающие упражнения.

При проведении упражнений в ходьбе и беге необходимо соблюдать их целесообразное чередование, не увлекаясь упражнениями в ходьбе. Длительная ходьба утомляет детей и неблагоприятно сказывается на их осанке.

Продолжительность бега для детей 4-5 лет на занятиях различна. В начале года дети бегают 20-30 с по 2-3 раза в чередовании с ходьбой, к середине года продолжительность увеличивается до 30-40 с также 2-3 раза, чередуясь с ходьбой.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов проводятся в определенной последовательности: для мышц плечевого пояса, мышц спины и косых мышц живота (наклоны, повороты) и ног.

При проведении общеразвивающих упражнений используют различные построения - в круг, около предметов, заранее разложенных в рассыпную или в шахматном порядке, в две или три колонны.

Тренеру необходимо проследить, чтобы перед выполнением каждого упражнения дети заняли соответствующее правильное исходное положение, чтобы физическая нагрузка распределялась равномерно на все группы мышц.

Исходные положения различны: стойка ноги на ширине ступни, стойка ноги врозь, сидя ноги врозь, стоя на коленях, лежа на спине и животе и т.д. Следует обращать внимание на последовательный переход от одного исходного положения к другому.

*Основная часть* (20-25 мин) направлена на решение главных задач занятия - *обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т.д.*

На одном занятии, как правило, два основных вида движений. Если дети хорошо физически подготовлены, то тренер по своему усмотрению может включить дополнительно тот или иной вид упражнений.

*Заключительная часть* (3-5 мин) должна обеспечить ребенку постепенный переход от напряженного и возбужденного состояния, вызванного упражнениями основной части занятия к относительно спокойному. Это дает детям возможность легко переключиться на другую деятельность.

### **Особенности развития детей 5-7 лет**

Возрастной период от 5 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 5-7 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 45 мин. Структура занятий по гимнастике общепринятая с подготовительной частью (12-15 мин), основной (20-25 мин) и заключительной (3-5 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.

## **2.2. Описание средств и форм реализации программы.**

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

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.

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

## 2.2. Учебный план

№	Тема	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		Теор.	Прак.	Всего	Теор.	Прак.	Всего	Теор.	Прак.	Всего
1	Гигиенические основы занятий.	-	-	-	-	-	-	2	-	<b>2</b>
2	ОФП и СФП	-	10	<b>10</b>	-	20	<b>20</b>	-	22	<b>22</b>
3	Прыжковые упражнения	-	2	<b>2</b>	-	10	<b>10</b>	-	12	<b>12</b>
4	Танцевальные упражнения	-	4	<b>4</b>	-	12	<b>12</b>	-	12	<b>12</b>
5	Акробатические упражнения	-	2	<b>2</b>	-	10	<b>10</b>	-	12	<b>12</b>
6	Упражнение со скакалкой	-	4	<b>4</b>	-	10	<b>10</b>	-	16	<b>16</b>
7	Упражнение с мячом	-	4	<b>4</b>	-	10	<b>10</b>	-	16	<b>16</b>
8	Упражнение с обручем	-	-	-	-	-	-	-	16	<b>16</b>
9	Музыкально-ритмическая подготовка	-	3	<b>3</b>	1	5	<b>6</b>	1	7	<b>8</b>
10	Участие в показательных выступлениях, соревнованиях.	-	1	<b>1</b>	-	2	<b>2</b>	-	4	<b>4</b>
	<b>ИТОГО</b>	-	40	<b>40</b>	1	79	<b>80</b>	3	117	<b>120</b>

### 2.3.1. Содержание учебного плана

Тема	содержание		
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
<b>Общая физическая подготовка</b>	<p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– построение;</li> <li>– выравнивание;</li> <li>– ходьба на месте и в движении;</li> <li>– переход с шага на бег и обратно.</li> </ul> <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнения для развития отдельных групп мышц;</li> <li>- для развития быстроты, ловкости, выносливости.</li> </ul> <p><i>Игры и игровые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сюжетные игры;</li> </ul>	<p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– строевой шаг;</li> <li>– общие понятия о дистанции и интервалах</li> </ul> <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнения для развития отдельных групп мышц;</li> <li>– упражнения</li> </ul>	<p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ходьба в движении;</li> <li>– повороты на месте</li> </ul> <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– различные комплексы ОРУ;</li> <li>– упражнения для развития двигательных качеств</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обучающие игры;</li> <li>– игры с воздействием на двигательные качества;</li> </ul>	<p>для развития двигательных качеств</p> <p><i>Игры и игровые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обучающие игры;</li> <li>– малоподвижные игры;</li> <li>– эстафеты;</li> <li>– упражнения из других видов спорта</li> </ul>	<p><i>Игры и игровые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подвижные игры;</li> <li>– эстафеты;</li> <li>– упражнения из других видов спорта</li> </ul>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<p><i>Базовые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– элементарные позы;</li> <li>– движения отдельными частями тела</li> </ul> <p><i>Специальные упражнения:</i></p> <p>а) упражнения в равновесии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– стойка на носках;</li> <li>– равновесие на одной;</li> </ul> <p>б) волны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– вертикальные и горизонтальные руками;</li> <li>– одновременные и последовательные;</li> </ul> <p>в) вращения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– переступанием;</li> <li>– скрестно.</li> </ul>	<p><i>Базовые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнения для правильной постановки ног и рук;</li> <li>– упражнения в равновесии;</li> <li>– упражнения на гибкость;</li> <li>- вращения, одноименные и разноименные</li> </ul>	<p><i>Упражнения в равновесии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– заднее;</li> <li>– переднее;</li> <li>– боковое</li> </ul> <p><i>Волнообразные движения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– боковая волна;</li> <li>– боковой взмах;</li> <li>– волна туловищем</li> </ul> <p><i>Вращения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– одноименные повороты от 180° до 540°;</li> <li>– разноименные повороты от 180° до 360°</li> </ul>
<b>Прыжковые упражнения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выпрямившись;</li> <li>- в группировке;</li> <li>- со сменой ног (спереди, сзади)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выпрямившись с поворотом от 45° до 360°;</li> <li>- разножка;</li> <li>- прыжок прогнувшись;</li> <li>- прыжок со сменой ног;</li> <li>- подбивной прыжок</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Прыжок шагом с разбега;</li> <li>– подбивной прыжок в кольцо с места;</li> <li>– подбивной прыжок в кольцо с разбега;</li> <li>– прыжок касаясь.</li> </ul>
<b>Танцевальные упражнения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Шаг на полупальцах;</li> <li>– бег на полупальцах;</li> <li>– мягкий шаг;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– острый;</li> <li>– скрестный;</li> <li>– шаг галопа;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Вальсовый шаг поворотом;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– высокий шаг;</li> <li>– приставной шаг</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– шаг польки;</li> <li>– шаг вальса</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– вальс в парах;</li> <li>– элементы русского танца;</li> <li>– элементы современного танца</li> </ul>
<b>Акробатика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Стойка на лопатках;</li> <li>– «мост» из положения лежа;</li> <li>– «корзиночка»;</li> <li>– «колесо»;</li> <li>– полушпагат.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– «Мост» из положения стоя с поддержкой и без нее;</li> <li>– «колесо»;</li> <li>– кувырок назад;</li> <li>– кувырок боком</li> <li>- стойка на груди</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– «Мост» из положения стоя;</li> <li>– стойка на руках;</li> <li>– «колесо»;</li> <li>– кувырок вперед через плечо;</li> <li>– кувырок назад</li> <li>- переворот вперед</li> </ul>
<b>Упражнения со скакалкой</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Качания и махи скакалкой;</li> <li>– круги в различных плоскостях;</li> <li>– перепрыгивания;</li> <li>– прыжок с вращением скакалки вперед;</li> <li>– вращения вперед – назад</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– круги скакалкой;</li> <li>– вращения вперед, назад;</li> <li>– вращения скрестно, вперед, назад;</li> <li>– перехваты скакалки около отдельных частей тела;</li> <li>– прыжок вперед, назад;</li> <li>– переброски;</li> <li>– высокий бросок</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Подкрутки;</li> <li>– высокий бросок;</li> <li>– бросок с ловлей за середину;</li> <li>– «мельница»;</li> <li>– бросок с кувырком;</li> <li>– прыжки различной сложности</li> </ul>
<b>Упражнения с мячом</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Перекаты по полу;</li> <li>– бросок и ловля двумя руками;</li> <li>– бросок с отбивом о стену;</li> <li>– бросок одной рукой и ловля двумя;</li> <li>– отбивы о пол;</li> <li>– переброски</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Передача около туловища;</li> <li>– передача над головой, под ногами;</li> <li>– отбивы со сменой ритма;</li> <li>– отбивы однократные и многократные;</li> <li>– бросок двумя руками;</li> <li>– бросок одной рукой;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Перекаты по рукам и груди;</li> <li>– перекат с броска;</li> <li>– повороты с мячом;</li> <li>– броски через плечо;</li> <li>– броски с ловлей одной рукой;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– ловля с броска в пережат по двум рукам;</li> <li>– обволакивания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>рукой;</li> <li>– броски и ловля за спиной;</li> <li>– бросок с кувыркком;</li> <li>– отбивы разными частями тела</li> </ul>
<b>Упражнения с обручем</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>– Махи одной и двумя руками;</li> <li>– вращение вокруг туловища;</li> <li>– вращения на кисти;</li> <li>– пережаты по полу;</li> <li>– «вертушка»;</li> <li>– бросок и ловля одной рукой;</li> <li>– ловля во вращении с броска;</li> <li>– прыжки через обруч</li> </ul>
<b>Музыкально-ритмическая подготовка</b>	<p><i>Понятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– музыкальный ритм;</li> <li>– музыкальный темп;</li> <li>– воспроизведение характера музыки посредством движений;</li> <li>– музыкальные игры</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Понятия: мотив, мелодия;</li> <li>– распознавание характера музыки;</li> <li>– музыкально-сюжетные игры;</li> <li>– танцы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Беседы о знаменитых композиторах;</li> <li>– музыкальные игры на распознавание темпа музыки;</li> <li>– танцы</li> </ul>

			Используются музыкальные игры соревновательного характера
<b>Показательные выступления</b>	Подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях	Подготовка показательных номеров. Выступление на различных мероприятиях	Участие в различных соревнованиях и выступления на мероприятиях

### 2.3.Календарный учебный график

	Январь					Февраль					Март					Апрель					Май					Июнь						
Понедельник	1	8	15	22	29		5	12	19	26		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25	
Вторник	2	9	16	23	30		6	13	20	27		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8*	15	22	29		5	12	19	26	
Среда	3	10	17	24	31		7	14	21	28		7*	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27	
Четверг	4	11	18	25	1	8	15	22*	1	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28			
Пятница	5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29			
Суббота	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31		7	14	21	28*		5	12	19	26		2	9*	16	23	30			
Воскресенье	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24				
Номера недель	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	15	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26						
	Июль					Август					Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь						
Понедельник		2	9	16	23	30		6	13	20	27		3	10	17	24	1	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31
Вторник		3	10	17	24	31		7	14	21	28		4	11	18	25	2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25	
Среда		4	11	18	25	1	8	15	22	29		5	12	19	26	3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26		
Четверг		5	12	19	26	2	9	16	23	30		6	13	20	27	4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27		
Пятница		6	13	20	27	3	10	17	24	31		7	14	21	28	5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28		
Суббота		7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29*			
Воскресенье	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30			
Номера недель	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53				

Обозначения: **1** – выходные, праздничные дни

7\* - предпраздничные дни

15 – каникулярный период

2018 год	Количество дней		
	Календарные дни	Учебные дни	Выходные и праздничные дни
Январь	31	17	14
Февраль	28	19	9
Март	31	20	11
<b>I квартал</b>	<b>90</b>	<b>56</b>	<b>34</b>
Апрель	30	21	9
Май	31	20	11
Июнь	30	20	10
<b>II квартал</b>	<b>91</b>	<b>61</b>	<b>30</b>
Июль	31	22	9
Август	31	<b>Каникулярный период</b>	8
Сентябрь	30	20	10
<b>III квартал</b>	<b>92</b>	<b>20</b>	<b>27</b>
Октябрь	31	23	8
Ноябрь	30	21	9
Декабрь	31	21	10
<b>IV квартал</b>	<b>92</b>	<b>65</b>	<b>27</b>
<b>2018 год</b>	<b>365</b>	<b>182</b>	<b>118</b>

#### Режим занятий

1-ый год	3-4 года	1 раза в неделю по 30 мин.
2-ой год	4-5 лет	2 раза в неделю по 45 минут
3-ий год	5-7 лет	3 раза в неделю по 45 минут

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Методическое и материальное обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Методические рекомендации по каждому компоненту техники упражнений художественной гимнастики.

##### **Ходьба и бег.**

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

*Высокий шаг* - и. п. руки в стороны.

1 - шаг левой вперед, руки вниз,

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

3 - 4 - то же с другой ноги.

Музыка энергичная, темп умеренный.

*Острый шаг* - и. п. - основная стойка.

1 - небольшой шаг левой вперед, правая стопа вертикально на большой палец вперед,

2 - то же с другой ноги.

Острый шаг выполняется в медленном темпе, музыкальное сопровождение соответствует остроте шага.

*Широкий шаг* - как выпады с сильным взмахом рук.

Музыка - « Марш Черномора», « Руслан и Людмила».

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

##### **Упражнения без предмета.**

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

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

*Попеременное пружинное движение руками* выполняют то правой, то левой рукой. И. п. - руки в стороны.

1-2 - согнуть правую руку во всех суставах, пальцы сжать в кулак;

3-4 - правую руку выпрямить, а левую согнуть во всех суставах, а левую согнуть в кулак.

*Пружинные движения ногами* - развитие динамической силы, выработка правильно отталкиваться и мягко приземляться при прыжках. При выполнении упражнений с предметом пружинные движения сглаживают толчок и силу падения предмета.

И. п.- стоя на носках, руки на пояс.

1 - опуститься в полуприсед на всю стопу левой ноги, правую согнуть

вперед,

2 - одновременно выпрямить обе ноги встать в стойку на носки,

3-4 - то же с другой ноги.

*Волнообразные движения руками* - развитие пластики, ловкости и выразительности. Волна начинается с плеча, а затем в движении включается предплечье и кисть.

И. п.- руки в стороны, соединя лопатки, последовательно согнуть руки во всех суставах. Разводя лопатки, последовательно разогнуть руки во всех суставах.

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

1. и.п. - ноги врозь, руки влево, роняя руки книзу, перевести их вправо, затем влево.
2. и.п. - ноги врозь, руки вниз- назад, наклонена вперед:

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

голову поднять.

*Взмахи ногами:*

1. и. п. - о.с., руки в стороны.

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

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

1. и.п. - о.с., руки на пояс.

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

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

1. и.п. - о.с., руки на пояс.

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

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

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



и.п. - полуприсед, руки вниз назад.

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

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

*Скачок:*

и.п. - о.с.

1-2 - шаг вперед,

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

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

*Закрытый прыжок:*

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

*Открытый прыжок:*

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

Каждый прыжок выполняется на такт музыки.

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

*Поворот на двух ногах:*

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

*Поворот на одной ноге на 180 градусов:*

и.п. - о.с., руки на пояс. Шаг левой ногой вперед на полупальцы, правую ногу согнуть вперед, правым плечом вперед, поворот на 180 градусов. Спинку держать прямо, сохранять равновесие во время поворота и после

поворота.

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

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

И.п. - I позиция.

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

3 - приставной шаг вперед с правой, выполненный чуть заметным

прыжком,

4 - небольшой шаг с правой вперед,

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

То же с другой ноги.

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

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

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

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

### **Элементы русского танца.**

*Каблучный шаг.*

И. п. - о. с.

1 - шаг правой вперед с пятки перекатом на всю стопу, руки вправо,

2 - шаг левой вперед с пятки перекатом на всю стопу, руки влево,

3-4 - то же, что на счет 1 - 2.

*Дробный шаг.:*

И. п. - I - позиция, руки на пояс.

1 - небольшой шаг вправо в полуприсед с ударом всей ступней о пол,

2 - согнутую левую с ударом всей ступней о пол к середине стопы правой. Поворот туловища влево.

3-4 - то же, что и на счет 1-2, но с другой ноги.

*Русский переменный шаг.*

И. п. - руки на пояс.

1 - шаг правой вперед,

2 - шаг левой вперед,

3 - шаг правой вперед в полуприсед,

4 - встать на правую ногу, левую скользящим движением вперед - книзу, поворот туловища и головы влево,

5-8 - то же с другой ноги.

### **Упражнения с мячом.**

Упражнения с мячом развивают точность движений во времени и пространстве, ловкость, силу мышц плечевого пояса и рук, способствуют совершенствованию чувства ритма. Упражнения дополняются танцевальными движениями, музыкой, что способствует эстетическому развитию детей. Для упражнений с мячом использовать мяч среднего размера (диаметр

8 - 12 см. ).

*Прокат по рукам.*

И. п. - о. с., руки вперед, мяч на ладонях.

1-2 - подъем рук вверх на 45 градусов прокат мяча к груди,

3-4 - опустить руки вниз на 90 градусов прокат мяча к ладоням. Руки прямые при прокате.

*Броски мяча двумя руками вверх и ловля двумя.*

И. п. - о. с., опустить руки вниз вперед, мяч на ладонях.

1-2 - бросок мяча вверх,

3-4 - ловля двумя руками. Руки прямые при выполнении движений.

*Броски мяча над головой по дуге.*

И. п. - полуприсед, руки в стороны, локти слегка согнуты, мяч на правой ладони, туловище слегка наклонено вправо.

1 - выпрямляя туловище и ноги, мах правой рукой влево - вверх с броском мяча над головой,

2 - левой рукой, слегка поднимаемой вверх, встречают мяч и приняв его кончиками пальцев, передают на ладонь, опускаясь в сторону - вниз, туловище слегка наклоняют влево, полуприсед.

*Броски под руку.*

И. п. - левая рука вперед, правая рука с мячом в сторону.

1 - дугой книзу мах правой рукой влево - вперед с броском мяча под левую руку,

2 - поймать мяч на правую ладонь снизу и вернуть руку в и. п. махом книзу. Ноги слегка пружинят.

*Отбивание мяча двумя руками..*

И. п. - мяч лежит на ладонях, руки вперед, полуприсед.

1 - руки слегка поднять вверх, ладони повернуть с мячом вниз,

2 - руки плавно удаляются от мяча, бросок мяча к полу,

3 - при подлете мяча вверх поймать двумя руками с боков,

4 - счет 2, 5 - счет 3, и т. д.

*Отбивание одной рукой.*

Также как двумя руками, можно перед телом, сбоку, вертикально полу.

И. п. - руки в стороны, мяч на правой ладони.

1-3 - бросив мяч к полу справа в боковой плоскости, три отбива правой рукой, 4 - поймать мяч на ладонь правой снизу.

### **Упражнение со скакалкой.**

Упражнения способствуют развитию физических качеств - ловкость, выносливость, прыгучесть, быстрота.

*Махи и круги в лицевой плоскости.*

И. п. - руки в стороны, оба конца скакалки в правой руке.

1 - мах скакалкой влево,

2 - мах вправо,

3 - махом влево передать скакалку в левую руку,

4 - держать,

5-8 - повторить упражнение другой рукой.

*Круги и махи в боковой плоскости.*

И. п. - правая рука ( со скакалкой сложенной вдвое ) вперед, левая в сторону. 1 - слегка пружиня и сгибая локоть, мах скакалкой назад справа,

2 - повторить движение в обратном направлении,

3 - сгибая локоть средний круг скакалкой книзу - назад,

4 - мах назад,

5-8 - повторить движение в обратном порядке. То же с другой руки.

*Круги в горизонтальной плоскости.*

И. п.- руки в стороны, оба конца скакалки в правой руке.

1-3 - поднимая правую руку вверх и слегка сгибая локоть, три малых круга скакалкой над головой влево (круги кистью),

4 - выпрямляя руку, мах скакалкой влево,

5-8 - то же вправо.

*Прыжки с одной ноги на другую.*

И. п. - скакалка сзади, концы ее в обеих руках.

1 - вращая скакалку вперед, прыжок толчком левой на правую, согнув левую назад,

2 - шаг левой назад. Вращение скакалки замедленное, движение ног

на счет 1- 2 - выполняется за одно вращение скакалки.

И. п. - скакалка впереди, концы в обеих руках. Прыжки толчком правой на левую, вращая скакалку назад.

*Прыжки ноги вместе скакалка впереди (сзади).*

И. п.- скакалка сзади, концы в обеих руках. Прыжок выпрямившись с промежуточным прыжком, вращая скакалку вперед и назад.

### **Упражнения с обручем.**

Прекрасное средство для развития координации, быстрота, увеличивают силу для, эффективно влияют на формирование правильной осанки.

Использовать пластмассовые обручи, размером 80 см.

*Повороты обруча вертикальные.*

И. п.- стойка ноги врозь, обруч вертикально вперед, хват снаружи.

1-2 - передавая тяжесть на правую ногу, левая в сторону на носок, поворот обруча книзу - направо с наклоном туловища влево,

3-4 - выпрямиться, повернуть обруч направо, и. п.

5-8 - то же, что на счет 1-4, в другую сторону.

*Повороты в горизонтальной плоскости.*

И. п.- руки вверх, хват снаружи с боков. Выполнять повороты направо и налево до скрещивания рук.

*Броски обруча двумя руками.*

И. п. - руки вперед - кверху, хват обруча снаружи (с боков).

1 - сгибая локти в сторону, коснуться обручем груди,

2 - шагом правой вперед энергичным толчком выпрямить руки вперед- кверху, раскрывая кисти в конце движения - бросок,

3-4 - приставляя левую ногу, поймать обруч двумя руками снизу.

*Вращение обруча на полу.*

И. п. - обруч вертикально с права в лицевой плоскости, хват тремя пальцами правой руки сверху. С поворотом кисти наружу (замах) начать вращательное движение обруча внутрь резким поворотом кисти внутрь. Останавливать вращение обруча нужно захватом его кистью снаружи.

*Перекат обруча.*

И. п. - левая нога в сторону на носок, обруч вертикально на полу справа в лицевой плоскости.

1 - левая рука лежит сверху на обруче, правая в сторону на носок, толкнуть обруч правой рукой влево,

2 - остановить катящийся обруч левой рукой, принять и. п.

*Прыжки толчком двух ног обруч впереди.*

И. п. - обруч горизонтально вперед, хват двумя руками сверху за передний край. Раскачивая обруч в лицевой плоскости назад и вперед, прыжки в обруч и из обруча толчком двумя.

Прыжки толчком двух ног вращая обруч вперед назад.

### **Упражнения акробатики.**

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

*Мостик из положения лежа.*

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

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

3-4 - вернуться в исходное положение.

*«Корзиночка».*

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

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

3-4 - вернуться в и. п.

*«Березка».*

И. п. - лежа на спине.

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

3-4 - вернуться в и. п.

*Кувырок боком в группировке.*

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

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

3-4 - перекат на спину в группировке;

5-6 - перекат на колени;

7-8 - выпрямляясь, принять и. п.

*Кувырок вперед в группировке.*

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

ног.

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

3-4 - перекатом принять исходное положение.

Занятия проходят в спортивном зале. Для занятий необходимо следующее оборудование:

### **Перечень оборудования**

1. Обручи
2. Гимнастические ленты
3. Скакалки
4. Мячи
5. Скамейка гимнастическая
6. Музыкальная аппаратура
7. Методическая литература

#### **4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273 от 29 декабря 2012г.;
2. «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», СанПиН 2.4.1.3049-13, от 15.05.2013.
3. Ефименко Н., «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. – 256 с., илл.
4. Кенеман А.В., Осокина Т.И., «Детские народные подвижные игры». – М.: «Просвещение; Владос», 1995. – 224с.: илл.
5. Колесникова Н., «Театр большой гимнастики». – М.: «Советская Россия», 1981 г.
6. Крайт Г., «Психология развития». – СПб.: Питер, 2002. – 992.: ил.
7. Маралов В.Г., «Педагогика ненасилия в детском саду». – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
8. Мухина В.С., «Детская психология». – М.: ООО Апрель Пресс, ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. – 352 с.
9. Роттерс Т.Т., «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика». – М.: «Просвещение», 1999. – 175 с.: ил.
10. Смирнова Е.О., «Психология ребёнка». – М.: Школа-Пресс, 1997. – 384 с.; ил.
11. Смирнов В.М., «Нейрофизиология и высшая нервная деятельность детей и подростков». – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 400 с.
12. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г., «СА-ФИ-ДАНСЕ». – СПб.; «ДЕТСТВО – ПРЕСС », 352 с., ил. 2007
13. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г., «Фитнес – Данс ». – СПб.; «ДЕТСТВО – ПРЕСС », 2007. – 384 с., ил.
14. Фомина Н.А. «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика». – М.: Баласс, Изд. Дом РАО, 2005. – 144 с. (Образовательная система «Школа 2100». «Детский сад - 2100»)



## 5. ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1. Мониторинг развития ребенка в процессе реализации программы

Ребёнок \_\_\_\_\_ год обучения

№	критерии	уровень
Основы хореографической пластики		
	Сила	
	Растянутость	
	Гибкость	
Усвоение упражнений с предметами		
	Владение предметом	
	Запоминание комбинаций	
Работоспособность		
Музыкальность		

#### Уровень достижений:

**Н** – низкий

**Д** – достаточный

**В** - высокий

**РВ** – расширенно высокий

## Приложение 2. Контрольные нормативы

### Контрольно-переводные нормативы 1-3 года обучения

Таблица 1

Нормативы	Требования к исполнению	Сбавки	Баллы
Мост из и.п. Стойка на ширине плеч, держать 3 сек	И.п. Ноги на ширине плеч, руки вверх. Через медленный наклон, руки ставить одновременно, держать 3 сек.	Значительное нарушение - 1.0 б Недодержка одного счета - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б	0 см – 10.0 10 см – 9.0 20 см – 8.0 30 см – 7.0
Наклон вперед со скамейки, ноги вмести, держать 3 сек.	Ноги и спина прямые, держать без лишнего напряжения	Значительное нарушение - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б Недодержка одного счета - 1.0 б	18 см – 10.0 16 см – 9.0 14 см – 8.0 12 см – 7.0
Шпагаты (правый, левый, прямой с пола) держать 3 сек.	Бедро плотно касается пола, туловище без прогиба вертикально, плечи и таз прямо, держать без лишнего напряжения	Значительное нарушение - 1.0 б Недодержка одного секунды - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б	Идеал.исполн.– 10.0 Со сбавкой – 9.0 10 см – 8.0 15 см – 7.0
Выкрут (перевод) палки назад и вперед из О.С.	Руки прямые, выкрут одновременный	Значительное нарушение - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б За каждое требование	10 см – 10.0 20 см – 9.0 30 см – 8.0 40 см – 7.0 50 см – 6.0
Высокое равновесие на носке	Носок прижат к колену, сохранять точную форму равновесия на высоком полупальце	Значительное нарушение - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б За каждое требование	25 сек – 10.0 20 сек – 9.0 15 сек – 8.0 10 сек

### Контрольно-переводные нормативы 1-3 годов обучения

Таблица 2

Норматив	Требования к исполнению	Сбавки	Баллы
Отжимание	Полное сгибание и разгибание рук без остановок, туловище прямое	Неполное сгибание и разгибание рук – 1.0 б Сильный прогиб в пояснице - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б	8 р – 10.0 7 р – 9.0 6 р – 8.0

Поднимание ног в висе	8 раз с прямыми ногами, оттянутыми носками, без остановок	Значительное нарушение - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б	135 – 10.0 120 – 9.0 110 – 8.0 100 – 0.7 90 – 6.0
Прыжок вверх толчком двумя ногами, руки на пояс	С хорошей осанкой, оттянутыми носками, без колебательных движений и с приземлением на месте отталкивания	Значительное нарушение - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б При нарушении последующих двух требований Попытка не засчитывается	34 см – 10.0 32 см – 9.0 30 см – 8.0 28 см – 7.0
Прогиб назад лежа на животе	10 раз, руки соединены, прямые, без остановок, с опусканием на грудь	Значительное нарушение - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б	135 – 10.0 120 – 9.0 110 – 7.0 100 – 7.0