

**Комитет по образованию
городского округа «город Калининград»
муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение города Калининграда центр развития ребенка
– детский сад №101**

Принята на заседании
педагогического совета
от 25.05.2022г
протокол № 5



«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 101
А.В. Панкратьева
25.05.2022г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Маленькие гимнастки»**

возраст обучающихся 3-5 лет, срок реализации 10 месяцев

Автор составитель: Митина Людмила Филипповна,
тренер

г. Калининград, 2022

Пояснительная записка

В Концепции охраны здоровья населения России, в числе первоочередных мер, направленных на охрану здоровья, определено создание условий и вовлечение групп населения в активные занятия физической культурой и спортом. Следовательно, физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста должно рассматриваться, как приоритетное направление деятельности образовательных учреждений, ведь в общей системе образования дошкольников именно этот вид воспитания имеет решающее значение для охраны и укрепления здоровья и становления личности, развития физического и психического потенциала ребенка.

Дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности «Художественная гимнастика для девочек»** носит оздоровительный характер, дает «зеленый свет» для занятий художественной гимнастикой всем желающим детям, в том числе с отклонениями в физическом развитии и состоянии здоровья. В связи с этим разработана методика применения художественной гимнастики оздоровительной направленности в процессе физического воспитания детей.

Новизна программы

1. Проблемы оздоровления детей решаются с позиции комплексного использования общей физической подготовки, хореографии, акробатики и художественной гимнастики. При этом вид спорта приобретает характер оздоровительной направленности.

2. Обучение в оздоровительной группе художественной гимнастики способствует созданию у детей мотивации к продолжению занятий художественной гимнастикой в группах начальной подготовки.

Для решения поставленных задач применяются различные средства, методы и формы физкультурной работы. Одной из таких форм является спортивнооздоровительная работа с детьми в системе дополнительного образования. Основным моментом, определяющим спортивные успехи ребенка, является обладание редкими морфологическими данными в сочетании с физическими и психическими способностями. Девочки, у которых нет медицинских противопоказаний для занятий художественной гимнастикой, но при этом они обладают средними способностями, могут тренироваться по индивидуальным заданиям педагога.

Написание программы стало необходимым, в связи с открытием групп по художественной гимнастике для дошкольников.

Актуальность программы состоит в результативности художественной гимнастики в развитии физического и психического потенциала детей, занимающихся спортом. Но художественная гимнастика не нашла широкого массового применения в практике дошкольного физического воспитания. В связи с высочайшими требованиями в художественной гимнастике существует жесткий отбор, ограничивающий число желающих заниматься этим видом спорта.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что гимнастика (художественная и ритмическая) добавляет новые возможности в развитие детей. Она развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также эстетическое восприятие детей - понимание красоты и гармонии - благодаря выполнению упражнений под музыку.

Таким образом, программа, созданная на основе художественной и ритмической гимнастики, расширяет границы возможностей детей и показана практически всем.

Практическая значимость программы заключается в формировании у детей дошкольного возраста потребности в здоровом образе жизни, осуществлении всестороннего гармоничного развития личности, воспитании ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся. Необходимо расширить экологическое пространство жизнедеятельности детей - пространство детского благополучия. Помочь найти себя «неудобным» (нестандартным) детям, удовлетворить творческие потребности, развить интересы, усвоить знания в том темпе и объеме, которые ему позволяют его индивидуальные способности.

Отличительные особенности программы. В основу данной программы положена авторская программа дополнительного образования И.А. Винер «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики». В программе используются уникальные возможности художественной и ритмической гимнастики. В процессе обучения дети дошкольного возраста легко и естественно осваивают упражнения для развития равновесия, гибкости; учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, танцевальные движения; получают навыки самостоятельной работы. У них вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и др. Работа с предметами позволяет развивать моторику детей, а это, в свою очередь, помогает синхронизировать развитие обоих полушарий головного мозга, вследствие чего ускоряется развитие речи. Выполнение физических упражнений в свободном пространстве (ограничение пространства - кромка ковра) развивает пространственное воображение, следовательно, аналитические способности. И конечно, работа в коллективе социально адаптирует детей, а радость преодоления себя воспитывает характер.

Ведущие теоретические идеи программы основываются на том, что все базовые навыки должны исполняться в «гимнастическом стиле», то есть с правильной осанкой, выпрямленными коленями, натянутыми носками. К базовым навыкам в художественной гимнастике могут быть отнесены: базовые движения телом и базовые движения с предметами.

Ключевые понятия: физическая, техническая, психологическая, тактическая, теоретическая и соревновательная подготовка. Благодаря занятиям гимнастикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки.

Цель программы: создание условий для гармоничного физического и эстетического воспитания личности ребенка средствами художественной гимнастики.

Задачи:

Обучающие:

коррекция и укрепление здоровья, обеспечение правильного физического развития учащихся;

формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений;

освоение базовых навыков выполнения гимнастических упражнений без предметов и с предметами и элементов хореографии.

Развивающие:

развитие важнейших двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости, координации, выносливости;

развитие специфических качеств, необходимых для занятий гимнастикой: музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности;

преодоление слабостей отдельных мышечных групп, нормализация тонуса мышц, улучшение мышечного чувства, развитие подвижности в суставах.

Воспитательные:

воспитание творческих способностей ребенка;

вовлечение дошкольников в систематические занятия физическими упражнениями;

воспитание в детях уверенности в себе, своих силах, возможностях своего тела и расширение этих возможностей.

Принципы отбора содержания. Как и в любом другом виде спорта, в художественной гимнастике различают теоретические и практические занятия. Теоретические занятия имеют относительно небольшой удельный вес в общем процессе обучения и проводятся в меньшей степени с гимнастками дошкольного возраста. Практические занятия являются основной формой подготовки гимнасток.

Основные формы и методы обучения – практические, учебнотренировочные занятия.

Возраст обучающихся: 3-5 лет.

Срок реализации программы: 10 месяцев

Механизм оценивания результативности программы. Два раза в год проводятся открытые занятия, на которых обучающиеся показывают достигнутые результаты за прошедший период времени. Так как программа рассчитана на детей 3-5 лет, то контрольные тестирования не предусмотрены. Основной задачей данной программы является создание положительной мотивации для последующих занятий художественной гимнастикой. Результативность программы определяется уровнем качества

выполнения элементов и композиций с предметами изученных в течение учебного года в соответствии с личностным ростом ребёнка.

Форма подведения итогов реализации программы: показательные выступления: групповая композиция из движений и элементов художественной гимнастики.

Организационно-педагогические условия реализации программы основаны на том, что главная ценность дополнительного образования – личностная. Оно должно быть доступно всем детям и каждому ребёнку. Ребенок в дополнительном образовании постигает самую главную в жизни вещь - ищет смысл жизни и возможность быть. Гимнастика - один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества и который входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена.

Формы и режим занятий.

Программа рассчитана на 10 месяцев обучения (с сентября по июнь). Учебный год распланирован на 78 учебных часа.

Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, дополнительной образовательной программы соответствует СанПиН 2.4.1.304913.

Образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста осуществляться два раза в неделю, во второй половине дня, а продолжительность образовательной деятельности для детей 3-5 лет не более 20 минут.

Структура занятия состоит из двух частей: 1 часть занятия (организационный момент, разминка, основная часть) – 15 мин., 2 часть занятия (основная часть с использованием игровых технологий, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия) - 5 мин.

Данная программа относится к физкультурно-спортивной направленности, поэтому в процессе работы происходит постоянная смена деятельности, что является необходимым условием в соответствии с психофизическими особенностями данного возраста. В летний период с 01 июня по 31 августа дополнительная образовательная программа не реализуется.

Учебный план

| Название раздела, темы | Учебные часы | | |
|-----------------------------|--------------|--------|--|
| | всего | теория | практика |
| ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | 3 | 3 | |
| Общая физическая подготовка | 30 | 4 | ОРУ (упражнения у опоры, на середине) – 12 час |
| | | | Бег и ходьба |

| | | | |
|-----------------------------------|----|---|--|
| | | | (спортивный и специфический) – 12 час |
| | | | Спортивные и подвижные игры – 2 час |
| Специальная физическая подготовка | 30 | 2 | <p>На гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление - 4 часа</p> <p>На силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п. - 6 час</p> <p>На быстроту – упражнения на развитии скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений; - 5 часа</p> <p>На прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости – 5 часов</p> <p>На равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением,</p> |

| | | | |
|------------------------|----|---|---|
| | | | на уменьшенной и повышенной опоре – 8 часов |
| Техническая подготовка | 15 | | Беспредметная – освоение техники упражнений без предмета, освоение базовых упражнений (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы – 2 часа |
| | | | Предметная – освоение техники упражнений с предметами – 4 часа |
| | | | Хореографическая – упражнения у опоры, упражнения на середине, прыжковая подготовка, танцевальные элементы – 3 часа |
| | | | Хореографическая – упражнения у опоры, упражнения на середине, прыжковая подготовка, танцевальные элементы – 3 часа |
| | | | Музыкально-двигательная – освоение элементов музыкальной грамоты и музыкально-двигательных заданий, развитие музыкальности – 3 часа |
| Итого | 78 | 9 | 69 |

Календарный учебный график

| Год реализации программы | Начало учебного года | I учебный период | I каникулярный период | II учебный период | Продолжительность учебного года |
|---------------------------------|-------------------------|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------------------|
| 10 месяцев (с сентября по июнь) | 1 рабочий день сентября | 16 недель, 32 часа | 1 неделя | 23 недели, 46 часов | 39 недель, 78 часов |

Условные обозначения:



Ведение занятий по расписанию

Мониторинг освоения программы

| Время проведения | Календарно-тематическое планирование |
|------------------|---|
| сентябрь | Вводное занятие. Теория. Знакомство с правилами поведения и техника безопасности на занятиях. |
| | ОФП Практика. Ходьба, бег. Строевые упражнения: повороты на месте, расчет по порядку, перестроения. |
| октябрь | ОФП Практика. Общеразвивающие упражнения: повороты туловища, наклоны, приседания. |
| | ОФП Практика. Изучение различных способов ходьбы: на носках, на пятках и др. Прыжки на месте на одной-двух ногах. |
| ноябрь | ОФП Практика. Изучение элементов партерной гимнастики: упражнения, сидя на полу. |
| | ОФП Практика. Партерная гимнастика: движения, лежа, сидя на полу. |
| декабрь | ОФП Практика. Общая разминка. Упражнения, укрепляющие мышцы рук, ног. |
| | ОФП Практика. Упражнения, укрепляющие мышцы живота, спины. |
| январь | ОФП Практика. Общая разминка. Партерная гимнастика. Эстафета. |
| | ОФП Практика. Общеразвивающие упражнения в группе, в парах, индивидуально. Элементы на координацию движений. |
| февраль | ОФП Практика. Упражнения на гимнастической скамейке. Силовая подготовка. |

| | |
|--------|---|
| | ОФП Практика. Упражнения на выносливость, быстроту, координацию движений. |
| март | Специальная физическая подготовка Теория. Объяснение понятия «трудности тела». Практика. Знакомство с базовыми элементами: наклоны, повороты, равновесия, прыжки. |
| | Специальная физическая подготовка Практика. Изучение техники наклонов: вперед, назад, «волна», на коленях. |
| апрель | Специальная физическая подготовка Практика. Изучение техники поворотов: скрестные, переступанием, на одной ноге (одноименные - разноименные). |
| | Специальная физическая подготовка Практика. Изучение техники равновесий: на двух ногах, на одной ноге, на всей стопе, на носках, заднее, переднее, боковое. |
| май | Специальная физическая подготовка Практика. Изучение техники прыжков: на двух ногах, на одной ноге, на месте, в длину, в высоту. |
| | Специальная физическая подготовка Практика. Упражнения на растяжку, на гибкость. Игра. |
| | Хореографическая подготовка Практика. Изучение позиций ног, рук у опоры, без опоры. |
| июнь | Хореографическая подготовка Практика. Изучение элементов танца: шаги польки, шаги вальса, галоп, переменный шаг. |
| | Хореографическая подготовка Практика. Изучение базовых элементов разминки у опоры: приседы, полу - приседы, наклоны, повороты. |
| | Хореографическая подготовка Практика. Упражнения на выворотность стопы и осанку у опоры, без опоры. |

Методическое обеспечение

Наиболее благоприятным периодом в формировании важнейших двигательных и функциональных способностей гимнасток, таких как гибкость, способность координировать движения, скоростно-силовые проявления, реактивные способности нервной системы, разного рода сенсомоторные характеристики, является дошкольный возраст. Предварительную подготовку для последующих специализированных занятий художественной гимнастикой лучше начинать с 5-6 лет.

К основным принципам проведения занятий относятся:

1. Наглядность – показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.

2. Доступность – обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.

3. Систематичность - регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения.

4. Закрепление навыков – многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно вне занятий.

5. Индивидуальный подход – учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.

6. Сознательность - понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях.

Материальное оснащение программы

Спортивная база:

спортивный зал, оснащенный вентиляцией, ковровым покрытием.

Спортивное оборудование:

гимнастические маты;

гимнастические стенки;

гимнастические скамейки.

Спортивный инвентарь:

мячи для художественной гимнастики;

скакалки для художественной гимнастики;

обручи для художественной гимнастики;

лента для художественной гимнастики

Учебно-методическое обеспечение

учебная литература;

методическая литература;

использование передового опыта по изучаемой проблеме;

связь с учебно-методическим отделом.

Список литературы

1. Нормативно-правовые документы

1. Конституция РФ.

2. Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11 1989г.

3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

4. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 3124-ФЗ (в редакции от 21.12.2004) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003 №27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03»

6. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

7. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки Минобрнауки России от 11.12.2006г №06-1844//Примерные требования к программам дополнительного образования детей.

2. Основная литература

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ: практическое пособие 4 изд., М.: АС Пресс, 2008.- 144 с.

2. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике. – СПб., 2003. – 71 с.

3. Виноградова Н.А., Позднякова Н.В. Сюжетно - ролевые игры для старших дошкольников: практическое пособие». 2-е изд.- М.: Айрис-пресс, 2008. – 128 с.

4. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: метод. пособие. М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006. - 144 с.

5. Воспитание индивидуальности. Учебно-методическое пособие под ред. Е.Н. Степанова. М.: ТЦ Сфера, 2008. – 224 с.

6. Занозина А., Гришанина С. Перспективное планирование физкультурных занятий детьми 6-7 лет. - М., 2008. – 60 с.

7. Кайл Р. Детская психология: Тайны психики ребенка (психологическая энциклопедия), СПб: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. - 416 с.

8. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой, М., 2007. -

9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры на занятиях в начальной школе. Метод. пособие, М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006. - 272с.

10. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников. Метод. пособие (С.Д. Поляков, С.В. Хрущев, И.,Т Корнеева и др.), М.: Айрис- пресс, 2006. - 96 с.

11. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. СПб.: Речь, 2007. - 99 с.

12. Столяров В.И., Вишневский В.И. Модели организации образовательного процесса в общеобразовательных учреждениях, интегрирующих учебную деятельность и дополнительное образование. М.: Изд-во: среднее профессиональное образование, 2007. - 272 с.

13. Художественная гимнастика. Учебник под общ. ред. проф. Карпенко Л.А. М., 2003. – 3 с.

14. Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей: методическое пособие. 2-е изд., испр.- М.: Айрис-пресс, 2008. – 112 с.

**Мониторинг освоения программы
«Художественная гимнастика для девочек»**

| № | Фамилия, имя детей | Общая физическая подготовка | | специальная физическая подготовка | |
|----|--------------------|-----------------------------|------------|-----------------------------------|------------|
| | | Начало года | Конец года | Начало года | Конец года |
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 6 | | | | | |
| 7 | | | | | |
| 8 | | | | | |
| 9 | | | | | |
| 10 | | | | | |
| 11 | | | | | |
| 12 | | | | | |
| 13 | | | | | |
| 14 | | | | | |