

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 11 «Ласточка»
общеобразовательного вида с приоритетным осуществлением деятельности
по художественно-эстетическому развитию детей

РАССМОТРЕНА:
На педагогическом Совете МБДОУ
детский сад № 11 «Ласточка»

Протокол № 1 от 28.08.2024 г

УТВЕРЖДЕНА:
Заведующей
МБДОУ детский сад № 11 «Ласточка»
Кучакова И.Е.

Приказ № 29 ОД от 28.08.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Весёлая гимнастика»**

Направленность: физкультурно-
спортивная

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Уровень программы: ознакомительный



Составители:

Дементьева Марина Юрьевна

инструктор по физической культуре

Епифанова Екатерина Владимировна

старший воспитатель

Лакинск 2024 год

Содержание программы

Титульный лист программы	1
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	11
1.3. Содержание программы	13
1.4. Планируемые результаты	16
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	17
2.1. Календарный учебный график	17
2.2. Условия реализации программ	18
2.3. Формы аттестации	19
2.4. Оценочные материалы	19
2.5. Методические материалы	25
2.6. Список литературы	25
Приложения	26

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселая гимнастика», далее – программа, является нормативным документом, содержащим максимально полную информацию о предлагаемом детям дополнительном образовании физкультурно-спортивного направления, имеющим конкретные образовательные цели и диагностируемые образовательные результаты.

Программа разработана на основе авторской программы «Гимнастика для детей 5-7 лет» Л.Г. Верхозиной, Л.А. Заикиной

Гимнастика в детском саду – это, прежде всего, интерес детей к этому виду спорта, забавные игры, образные этюды, диалог с предметом, в которых ребенок может выразить свое собственное восприятие музыки, свою неповторимость, индивидуальность. В процессе занятий упражнениями элементов гимнастики развиваются музыкально-пластические способности, а в процессе игрового общения детей с музыкой через движения – двигательные навыки и умения.

Благодаря этому виду спорта дети избавятся от неуклюжей походки, угловатости, излишней застенчивости. Формированию правильной осанки красивой походки, развитию ритмичности и координации движений, возрастает благотворное влияние на сердечнососудистую, дыхательную, кровеносную и центральную нервную системы.

Занятия гимнастикой в ДООУ имеют цель повысить популярность занятий этим видом спорта в детских садах.

Данная программа вводит детей в большой и удивительный мир гимнастики и музыки, посредством игры знакомит с элементами акробатики, с разнообразными упражнениями с предметом (обруч, скакалка, мяч), стилем хореографии, элементами танца. В основу программы легли элементарные упражнения художественной гимнастики, элементы акробатики, ритмическая гимнастика, стретчинг-гимнастика, фитбол, креативная гимнастика и гимнастика мозга. Они интересные по содержанию и легкодоступные детскому организму. Гимнастика – одно из самых действенных и универсальных средств физического воспитания.

Нормативно-правовое обеспечение программы

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

2. Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
3. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
9. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
10. Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года».

Уровень МБДОУ:

- Устав МБДОУ
- Локальные акты МБДОУ.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная.

Актуальность

В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных

– это гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Возможности применения упражнений элементов гимнастики довольно широки.

Положительные эмоции детей вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на деятельность всех органов, всесторонне развиваются все важнейшие мышечные группы дошкольников. Занятия помогают психологически раскрепостить ребёнка через освоение своего собственного тела как выразительного инструмента.

Новизна

Новизна программы состоит в расширении содержания учебного материала за счет включения новых разделов: элементы художественной гимнастики, элементы акробатики, ритмическая гимнастика, гимнастика на мячах.

Также новизна программы состоит в том, что предлагаемый материал можно использовать творчески, адаптируя к условиям работы. Программа ориентирована не только на развитие детей, но и на совершенствование профессионализма самого педагога. Целостный музыкальный образ передаётся разнообразными пластическими средствами, требующими свободного владения телом, музыкального слуха, богатого воображения и фантазии.

В Федеральном Государственном образовательном стандарте дошкольного образования образовательная область «физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений.

Педагогическая целесообразность

Программа педагогически целесообразна, так как обучение по данной программе:

- основано на игровом методе с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.
- Дает возможность ребенку в удовлетворении потребности в двигательной активности
- Дает возможность совершенствовать двигательную деятельность, максимально разнообразить её, и раскрыть способности талантливых детей.
- Дает возможность ребенку реализовать двигательные, музыкальные, хореографические способности.

Отличительной особенностью программы является эмоциональная выразительность использованных движений и непосредственная связь с музыкой. В процессе выполнения движений с предметами, у детей развиваются музыкальные способности, внимание, зрительная и двигательная память, музыкальный слух, чувство ритма, музыкальная восприимчивость.

Уровень программы.

Уровень программы – ознакомительный. Обучающиеся знакомятся с основами элементов художественной гимнастики, акробатики, ритмической гимнастики, стретчинг-гимнастики, гимнастики на мячах(фитбол), креативной гимнастики, гимнастики мозга (учебная гимнастика)

Адресат программы

Программа адресована детям старшего дошкольного возраста 5-7 лет.

Психолого-педагогические особенности возрастной категории обучающихся

В старшем школьном возрасте устанавливается произвольность психических процессов: внимания, памяти, восприятия и т.д., и вытекающая отсюда способность управлять своим поведением. Он является очень важным возрастом в развитии познавательной сферы ребенка, интеллектуальной и личностной. Его можно назвать базовым возрастом, когда в ребенке закладываются многие личностные аспекты, прорабатываются все моменты становления «Я» позиции. Именно 90% закладки всех черт личности ребенка

закладывается в старшем дошкольном возрасте. Очень важный возраст, когда мы можем понять, каким будет человек в будущем.

В старшем дошкольном возрасте познавательная задача становится для ребенка собственно познавательной (нужно овладеть знаниями!), а не игровой. У детей появляется желание показать свои умения, сообразительность. Активно продолжают развиваться восприятие, внимание, память, мышление, воображение.

Возрастает устойчивость внимания, развивается способность к его распределению и переключаемости. Наблюдается переход от непроизвольного внимания к произвольному вниманию. Объем внимания составляет в начале учебного года 5 – 6 объектов, к концу года 6 – 7.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и в уме совершить преобразование объекта и т.д. Развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (развиваются схематизированные и комплексные представления, представления о цикличности изменений). Как было показано в исследованиях отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать, давая адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

Развитие воображения в старшем дошкольном возрасте обуславливает возможность сочинения детьми достаточно оригинальных, и последовательно разворачивающихся историй. Развитие воображения становится успешным, в результате специальной работы по его активизации. В противном случае этот процесс может не привести к высокому уровню.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки.

Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов, в сюжетно-ролевой игре, в повседневной жизни. Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы. Развивается связная речь.

У детей 5-6 лет совершенствуются двигательные умения и навыки. Развивается культура движений и телесная рефлексия. Развиваются психофизические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость. Формируется умение осознанно и творчески выполнять движения. У детей

закрепляется умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Они учатся бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учатся лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учатся прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. Всесторонне развивается личность ребенка, формируются физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

К 6-7 годам игровые действия становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию.

Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Изображение человека становится еще более детализированным и пропорциональным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями.

Дети подготовительной к школе группы в значительной степени освоили конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами.

В этом возрасте дети уже могут освоить сложные формы сложения из листа бумаги и придумывать собственные, но этому их нужно специально обучать. Данный вид деятельности не просто доступен детям— он важен для углубления их пространственных представлений.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том

числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У детей продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т. д. В результате правильно организованной образовательной работы у детей развивается диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; дети осваивают формы позитивного общения с людьми; развивается половая идентификация, формируется позиция школьника.

Возраст 5-7 лет характеризуется неравномерным развитием физических данных ребенка. В данный период может наблюдаться резких скачков роста или увеличения массы тела. Часто специалисты говорят о том, что в у 5-летних детей наступает «первый этап вытягивания». Обычно рост 5-летнего малыша составляет 105-113 см., к семи годам он вырастает до 130 см., но темпы роста каждого индивидуальны, если, например, в семье есть высокие люди, то дошкольник может быть намного выше своих сверстников. Также не стоит забывать, что в данном возрасте девочки опережают по физическому развитию мальчиков, ближе к подростковому период, наоборот, мальчики развиваются быстрее.

На этом же возрастном этапе у дошкольников увеличивается мышечная масса, заметно улучшается координация движений, наблюдается повышенная двигательная активность. Именно в 5-7 лет у детей развивается ловкость, выносливость, быстрота передвижения, у ребенка может наблюдаться «непоседливость». В этом возрасте малыша легче всего научить кататься на коньках, велосипеде, плавать. Вообще, 5-6 лет — идеальный период, чтобы отдать ребенка в спортивную секцию.

Период окостенения скелета заканчивается в 4-хлетнем возрасте, поэтому дошкольники 5-7 лет уже не такие гибкие, а вот ягодичные и лобковые кости, наоборот, начинают окостеневать только ближе к 6 годам. К 5 годам масса сердца у ребенка увеличивает в 4 раза в сравнении с новорожденным. В 6-7-летнем возрасте может наблюдаться резкий скачок

артериального давления, а вот частота пульса, наоборот, сокращается до 70 ударов в минуту.

Нервная система у детей-дошкольников возраста еще несовершенна, поэтому ввиду повышенной двигательной активности наблюдается частая утомляемость, хотя в этом возрасте дошкольнику необходимо немного времени, что восстановить затраченную энергию, достаточно, присесть на 15 минут, и малыш готов покорять новые вершины. Часто из-за непоседливости, присущей данному возрастному периоду, ребенок невнимателен.

У детей 6-7 лет формируется потребность в ежедневной двигательной деятельности. Совершенствуется техника основных видов движений, появляется естественность, легкость, точность, выразительность их выполнения. Закрепляется умение соблюдать заданный темп при ходьбе и беге. Дети учатся сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Учатся перелазать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учатся перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе. Также у детей развиваются психофизические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Дети продолжают упражняться в статистическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений и ориентировку в пространстве. Закрепляют навыки спортивных упражнений. Учатся самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвуют в уходе за ними. Продолжают учиться самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

Объем и срок освоения: 2 года, 64 ч:

1 год - 32 часа, 2 год – 32 часа, с октября по май.

Формы обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса.

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

Режим занятий:

1 год обучения: 1 раз в неделю по 1 часу, недельная нагрузка 1 ч.

2 год обучения: 1 раз в неделю по 1 часу, недельная нагрузка 1 ч.

Количество обучающихся: 1 года обучения – 6-8 человек, 2 год обучения 6-8 человек.

1.2 Цель и задачи программы:

Цель программы:

Содействовать всестороннему развитию личности дошкольника через развитие его творческих способностей: выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

Задачи программы

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

3. Развитие творческих и созидательных способностей:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;

- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

1.3 Содержание программы

Учебный план, 1 год обучения

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Элементы художественной гимнастики	10	1	9	Теоретическая часть: Устный опрос Практическая часть: показ танцевального номера на утреннике
2	Элементы акробатики	5	1	4	Теоретическая часть: Устный опрос Практическая часть: показ танцевального номера на утреннике
3	Ритмическая гимнастика	5	1	4	Теоретическая часть: Устный опрос Практическая часть: показ танцевального номера на утреннике
4	Стретчинг-гимнастика	4	1	3	Теоретическая часть: Устный опрос Практическая часть: педагогическое наблюдение
5	Гимнастика на мячах(фитбол)	4	1	3	Теоретическая часть: Устный опрос Практическая часть: педагогическое наблюдение
6	Креативная гимнастика	2	1	1	Теоретическая часть: Устный опрос Практическая часть: педагогическое наблюдение

7	Гимнастика мозга (учебная гимнастика)	2	1	1	Теоретическая часть: Устный опрос Практическая часть: педагогическое наблюдение
ИТОГО		32	7	25	

Содержание учебного плана

Раздел «Элементы художественной гимнастики»

Теоретическая часть: Способствовать формированию правильной, красивой осанки, изящества движений, развитию гибкости, быстроты, координации движений, прыгучести, чувства ритма, музыкального слуха.

Практическая часть: Упражнения с предметами: лентой, обручем, мячом, скакалкой, булавами.

Раздел «Элементы акробатики»

Теоретическая часть Способствовать формированию познавательного интереса и желания заниматься спортом, правильной осанки; развитию гибкости, координации движений, ловкости; воспитанию волевых качеств: смелости, решительности.

Практическая часть: акробатические упражнения - кувырки, группировка, перекаты, равновесия, мост, колесо, парная акробатика, групповые упражнения.

Раздел «Ритмическая гимнастика»

Теоретическая часть: способствовать формированию правильной осанки, развитию выносливости, координации движений, пластичности, ловкости

Практическая часть: игры под музыку - «Попрыгунчики-воробушки»; «Музыкальные змейки» «День и ночь» и др., любые п/и под музыку

Раздел «Стретчинг- гимнастика»

Теоретическая часть: Развитие гибкости, ловкости, подвижности суставов, чувства владения своим телом, умения расслабляться.

Практическая часть: Гимнастика растягивания: упражнения йоги, современного танца, медленные движения под спокойную музыку.

Раздел «Гимнастика на мячах(фитбол)»

Теоретическая часть: Способствовать формированию правильной осанки, укреплению мышечного корсета, развития гибкости, выносливости

Практическая часть: Упражнения на мячах. Использование в подвижных и спортивных играх.

Раздел «Креативная гимнастика»

Теоретическая часть: Способствовать формированию творческой и познавательной активности детей.

Практическая часть: Упражнения на развитие мелкой моторики рук; элементы самомассажа, релаксации; дыхательные упражнения.

Раздел «Гимнастика мозга (учебная гимнастика)»

Теоретическая часть: Помочь ребёнку снять мышечные зажимы(стресс), развитию мелкой моторики.

Практическая часть: Комплекс упражнений учебной гимнастики: «Рисование», «Колебания маятника», «Лежащие восьмёрки»

Учебный план, 2 год обучения

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Элементы художественной гимнастики	10	1	9	Теоретическая часть: Устный опрос Практическая часть: показ танцевального номера на утреннике
2	Элементы акробатики	5	1	4	Теоретическая часть: Устный опрос Практическая часть: показ танцевального номера на утреннике
3	Ритмическая гимнастика	5	1	4	Теоретическая часть: Устный опрос Практическая часть: показ танцевального номера на утреннике
4	Стретчинг-гимнастика	4	1	3	Теоретическая часть: Устный опрос Практическая часть:

					педагогическое наблюдение
5	Гимнастика на мячах(фитбол)	4	1	3	Теоретическая часть: Устный опрос Практическая часть: педагогическое наблюдение
6	Креативная гимнастика	2	1	1	Теоретическая часть: Устный опрос Практическая часть: педагогическое наблюдение
7	Гимнастика мозга (учебная гимнастика)	2	1	1	Теоретическая часть: Устный опрос Практическая часть: педагогическое наблюдение
ИТОГО		32	7	25	

Содержание учебного плана

Раздел «Элементы художественной гимнастики»

Теоретическая часть: Способствовать формированию правильной, красивой осанки, изящества движений, развитию гибкости, быстроты, координации движений, прыгучести, чувства ритма, музыкального слуха.

Практическая часть: Упражнения с предметами: лентой, обручем, мячом, скакалкой, булавами.

Раздел «Элементы акробатики»

Теоретическая часть Способствовать формированию познавательного интереса и желания заниматься спортом, правильной осанки; развитию гибкости, координации движений, ловкости; воспитанию волевых качеств: смелости, решительности.

Практическая часть: акробатические упражнения - кувырки, группировка, перекаты, равновесия, мост, колесо, парная акробатика, групповые упражнения.

Раздел «Ритмическая гимнастика»

Теоретическая часть: способствовать формированию правильной осанки, развитию выносливости, координации движений, пластичности, ловкости

Практическая часть: игры под музыку - «Попрыгунчики-воробушки»; «Музыкальные змейки» «День и ночь» и др., любые п/и под музыку

Раздел «Стретчинг- гимнастика»

Теоретическая часть: Развитие гибкости, ловкости, подвижности суставов, чувства владения своим телом, умения расслабляться.

Практическая часть: Гимнастика растягивания: упражнения йоги, современного танца, медленные движения под спокойную музыку.

Раздел «Гимнастика на мячах(фитбол)»

Теоретическая часть: Способствовать формированию правильной осанки, укреплению мышечного корсета, развития гибкости, выносливости

Практическая часть: Упражнения на мячах. Использование в подвижных и спортивных играх.

Раздел «Креативная гимнастика»

Теоретическая часть: Способствовать формированию творческой и познавательной активности детей.

Практическая часть: Упражнения на развитие мелкой моторики рук; элементы самомассажа, релаксации; дыхательные упражнения.

Раздел «Гимнастика мозга (учебная гимнастика)»

Теоретическая часть: Помочь ребёнку снять мышечные зажимы(стресс), развитию мелкой моторики.

Практическая часть: Комплекс упражнений учебной гимнастики: «Рисование», «Колебания маятника», «Лежащие восьмёрки»

1.4 Планируемые результаты

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.

Раздел II. Комплекс организационно–педагогических условий

2.1. календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	XXXX	XXXX	32	32	32	1 раз в неделю по 1 часу
2	01.10.2024	31.05.2025	32	32	32	1 раз в неделю по 1 часу

2.2 Условия реализации программы

Помещения для осуществления образовательной деятельности оборудованы в соответствии с Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28.

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал
Мультимедийная система
Музыкальный центр

Фонотека

искусственные цветы на каждого ребенка

осенние листочки на каждого ребенка

ленты на палочках на каждого ребенка

Методическое обеспечение :

- Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000 - 220 с.
- Елисеева Е.И., Родионова Ю.Н. «Ритмика в детском саду».- Москва: УЦ «Перспектива, 2012 – 104 с.
- Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. – СПб.: Композитор, 2005 - 76 с.;
- Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей СПб.: Музыкальная палитра, 2006 – 44 с.
- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006 -352 с.
- Л.Г. Верховина, Л.А.Заикина программа «Гимнастика для детей 5-7 лет»

Кадровое обеспечение

- Инструктор по физической культуре

2.3. Формы аттестации

Подведение итогов работы проводится в виде выступлений на праздниках, утренниках, на родительских собраниях, и как самостоятельный концерт кружка.

Формы контроля и подведения итогов реализации программы – текущий и итоговый.

2.4 Оценочные материалы

Показатели физической подготовленности детей

Общероссийская система мониторинга. Руководство по проведению тестирования физической подготовленности детей дошкольного возраста. (М.А. Рунова, В.Н. Шебеко) (Приложение 1).

Координация движений (отбивание мяча на месте)

Цель: определить ловкость и координацию движения при подбрасывании и ловле мяча

Процедура тестирования: ребенок подбрасывает и ловит мяч двумя руками, не прижимая к себе и не сходя с места (по М.А.Руновой)

Ловкость

Цель: определить ловкость в полосе препятствий

Оборудование: кегли (10 шт); секундомер.

Процедура тестирования: ребенок пробегает 10 – метровую дистанцию, на которой прямой линии установлены кегли в количестве 10 штук. Пробегая, ребенок должен огибать кегли: одну справа, одну слева. Дается 2 попытки.

Прыжки в длину с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Процедура тестирования: ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении *нельзя* опираться позади руками.

Прыжки в высоту с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке вверх с места.

Процедура тестирования: ребенок подпрыгивает вверх, стараясь дотронуться до предмета, который подвешен над головой.

Быстрота

Бег на 30 метров.

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Процедура тестирования:

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Выносливость.

Метание (м)

Цель: определить скоростно-силовые качества в метании на дальность

Процедура тестирования: на асфальтовой дорожке или на спортивной площадке. Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом (мешочком) одной рукой, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске *нельзя* изменять положение стоп.

Гибкость

Наклон туловища вперед из положения стоя (см)

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке

Процедура тестирования: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Равновесие (сек)

Цель: определить статическое равновесие в течении определенного времени.

Процедура тестирования. По команде "можно" ребенок становится на левую ногу, правую сгибает в коленном суставе и ставит ее на опорную ногу чуть выше колена и немного развернув ее вправо. Руки ставятся на пояс, глаза закрыты. **Результат** – время выполненное в стойке на одной ноге.

Выносливость (сек)

Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек)

Цель: определить силовую выносливость при подъеме из положения лежа на спине

Процедура тестирования: Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается,

не сгибая колен, садится и вновь ложится. Воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним, и считает количество подъемов.

2.5. Методические материалы

Занятия проводятся в очной форме.

Применяются следующие методы:

Методы обучения на занятиях		
Словесный: - объяснение новых тем, новых терминов и понятий; - обсуждение, беседа, рассказ, анализ выполнения заданий, комментарий педагога.	Наглядный: - демонстрация педагогом образца выполнения задания, использование иллюстраций; - видеоматериалы, презентации, материалы с сайтов и т.д.	Репродуктивный: - практический показ.

Для наиболее успешного выполнения поставленных задач педагог должен придерживаться следующих **принципов реализации программы**:

- **Принцип сознательности и активности** - сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении движениями во взаимосвязи с музыкой. Преподаватель должен точно и доступно формировать музыкально - двигательную задачу, учитывая индивидуальные особенности детей, стимулировать интерес к занятиям.
- **Принцип наглядности** помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений. Приемы наглядности: демонстрация упражнений; словесный разбор музыки в сочетании с движениями; просмотр, пособий, рисунков, схем.
- **Принцип доступности** требует постановки задач соответствующих индивидуальным особенностям ребенка, соблюдение элементарных дидактических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.
- **Принцип систематичности** предусматривает непрерывность процесса формирования музыкально - двигательных навыков, чередования работы и отдыха для поддержания работоспособности детей, определенную последовательность решения музыкально-двигательных заданий.

Средствами реализации программы являются специально подобранные двигательные действия, выполняемые в сопровождении музыки.

В зависимости от характера физических упражнений средства можно разделить на следующие подгруппы:

- упражнения общей физической подготовки;
- упражнения специальной физической подготовки;
- упражнения хореографии;
- упражнения ритмики;
- упражнения акробатики;
- упражнения без предмета;

Упражнения с предметом (мяч, обруч, скакалка) – броски, ловля, перекаты, вращения, махи. Упражнения с предметами - ценное средство для развития выносливости, ловкости, быстроты. Эти упражнения связаны с умением распределять движения предмета в пространстве и сочетать их с движениями тела. При выполнении этих упражнений создаются благоприятные условия для совершенствования зрительного и кожного анализаторов, а также для развития координационных способностей.

Для реализации программы используются различные виды физической упражнений (Приложение 2)

Для успешной работы с детьми учитываются методические особенности проведения занятий и определяются форма и режим занятий

Процесс обучения упражнениям художественной гимнастики условно можно разделить на три этапа:

I этап – начальное обучение новым упражнениям;

II этап – углубленное разучивание;

III этап – закрепление упражнений.

Обучение на I этапе направлено на создание общего представления о новом движении во взаимосвязи с музыкой. Дети получают сведения о характере музыки; о форме упражнений соответствующих данной музыки, прослушивание музыкального произведения.

На II этапе обучения дети овладевают умением правильно понимать музыку и выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением. На этом этапе обучения происходит овладение основным движениям во взаимосвязи с музыкой.

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

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

Каждое занятие вне зависимости от места его проведения должно иметь три части - подготовительная, основная, заключительная.

Подготовительная часть - занимающиеся подготавливаются к решению поставленных задач с помощью относительно легких упражнений.

Основная часть - решаются главные задачи, т.е. выполняются элементы и упражнения присущие художественной гимнастики.

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

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

Для отбора детей проводится мониторинг физических возможностей и тестирование (Приложение 3)

2.6. Список литературы

1. Л.Г.Верхозина, Л.А.Заикина. «Гимнастика для детей 5-7 лет. Программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации. ФГОС ДО» Волгоград, «Учитель» 2020
2. Е.А.Алябьева «Нескучная гимнастика» М.: СФЕРА, 2019
3. С.Л.Слущкая «Танцевальная мозаика» М.: ЛИНКА-ПРЕСС 2016
4. Ж.Е.Фирилёва, Е.Г.Сайкина «Танцевально-игровая гимнастика «Са Фи Дансе» для детей ФГОС» М.: Детство-пресс 2020

Приложения

Приложение 1

Общероссийская система мониторинга. Руководство по проведению тестирования физической подготовленности детей дошкольного возраста. (М.А. Рунова, В.Н. Шебеко)

Координация движений (отбивание мяча на месте)

Цель: определить ловкость и координацию движения при подбрасывании и ловле мяча

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	25 раз	23 раза	20 раз	18 раз	15 раз
девочки	20 раз	18 раз	15 раз	12 раз	10 раз

Оборудование: мячи.

Процедура тестирования: ребенок подбрасывает и ловит мяч двумя руками, не прижимая к себе и не сходя с места (по М.А.Руновой)

Ловкость

Цель: определить ловкость в полосе препятствий

	высокий	средний	низкий
мальчики	менее 6,5 сек	6,6 – 7,2 сек	более 7,2 сек
девочки	менее 7 сек	7,1 – 8.0 сек	более 8,0 сек

Оборудование: кегли (10 шт); секундомер.

Процедура тестирования: ребенок пробегает 10 – метровую дистанцию, на которой прямой линии установлены кегли в количестве 10 штук. Пробегая, ребенок должен огибать кегли: одну справа, одну слева. Дается 2 попытки.

Результат: измеряется по секундомеру с точностью, записывается лучший результат (по таблице В.Н.Шебеко)

Прыжки в длину с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

	высокий	средний	низкий
мальчики	более 80 см	71 – 80 см	менее 70 см
девочки	более 80 см	71 – 80 см	менее 70 см

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении *нельзя* опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см), засчитывается лучшая из попыток.

Прыжки в высоту с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке вверх с места.

	высокий	средний	низкий
мальчики	более 25 см	23 - 25 см	менее 23 см
девочки	более 25 см	20 – 25 см	менее 20 см

Оборудование: колокольчик и т.д.

Процедура тестирования: ребенок подпрыгивает вверх, стараясь дотронуться до предмета, который подвешен над головой.

Результат: измеряется расстояние от вытянутой руки ребенка до коснувшегося им предмета.

Быстрота

Бег на 30 метров.

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень
--	---------	---------------	---------	--------	-------

					низкий
девочки	7.1и ниже ниже	7.3-7.8	7.9-8.4	8.5-9.2	9.3и выше
мальчики	6.9 и ниже	7.0-7.5	7.6-8.1	8.2-8.9	9.0 и выше

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток. (Общероссийская система мониторинга)

Выносливость.

Метание (м)

Цель: определить скоростно-силовые качества в метании на дальность

теннисный мячик					
	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
	правая	левая	правая	левая	правая
мальчики	более 8 м	более 7,7м	6,0 – 8,0 м	5,5 – 6,7м	7,0 – 9,0 м
девочки	более 7 м	более 6,5м	5,0 –6.0 8,0м	4,5- 5,5 м	6,0 – 8,0м
мешочек с песком					
мальчики	левая	правая	левая	правая	левая

девочки	5,5 – 6,7м	менее 7 м	менее 5,5 м	-	-
	4,5- 5,5 м	менее 6 м	менее 4,5м	-	-

Оборудование: теннисный мячик; мешочек с песком массой 200г в количестве не менее 3; рулетка; мел; размеченная дорожка.

Процедура тестирования: на асфальтовой дорожке или на спортивной площадке. Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом (мешочком) одной рукой, одна нога

поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске *нельзя* изменять положение стоп.

- Исходное положение в пол – оборота к направлению метания;
- Наличие замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мяча (мешочка).

Результат: Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Гибкость

Наклон туловища вперед из положения стоя (см)

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	8	7	6	5	менее 5
девочки	12	11	9	8	менее 8

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Процедура тестирования: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать

один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Результат: заносится в сантиметрах (по М.А.Руновой)

Равновесие (сек)

Цель: определить статическое равновесие в течении определенного времени.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 60 сек	45 – 60 сек	45 – 60 сек	менее 45 сек	-
девочки	более 60 сек	50 – 60 сек	50 – 60 сек	менее 50 сек	-

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования. По команде "можно" ребенок становится на левую ногу, правую сгибает в коленном суставе и ставит ее на опорную ногу чуть выше колена и немного развернув ее вправо. Руки ставятся на поясе, глаза закрыты. Результат – время выполненное в стойке на одной ноге.

Общие указания и замечания. Секундомер включается тогда, когда ребёнок становится на одну ногу, выключается – при потере равновесия. При выполнении теста необходима страховка.

Выносливость (сек)

Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек)

Цель: определить силовую выносливость при подъеме из положения лежа на спине

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	15 и	13-14	11-12	8-10	7 и ниже

	выше				
девочки	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже

Оборудование: гимнастический мат, секундомер .

Процедура тестирования: Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним, и считает количество подъемов.

Результат – тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Приложение 2
Характеристика действий с предметами и методика обучения им на занятиях по художественной гимнастике

Для эффективного использования действий с предметами как составной части двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста необходимо, прежде всего, знание содержания и структуры, доступных детям приемов, способов владения мячом, скакалкой, обручем и особенностей их формирования.

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 полете 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, порот 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 справа 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.

Перекаат 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.

Упражнения на мячах (фитбол)

1. Отбивать мяч двумя руками, можно попробовать и одной, проходя небольшую дистанцию.
2. Пас мячом из рук в руки, пробовать на бегу.
3. Подвижные игры — бег за мячом, бросать фитболом в цель, играть в салки мячом, играть в футбол гимнастическим мячом.

Учимся правильно садиться на гимнастический мяч с помощью следующих упражнений:

1. Сесть на фитбол, который можно поставить у стены, прижать стопы к полу, держа их параллельно.
2. Сидя, поворачивать в стороны голову, поднимать по очереди руки, двигать плечами, скользить руками по поверхности мяча, подводить руки к плечам, разводить руки в стороны, бегать вокруг фитбола, опираясь на него рукой.

Сохранение осанки

Учимся сохранять правильное положение спины, тренируя осанку упражнениями для ног, рук и держа равновесие, качаясь на фитболе:

1. Сидим на фитболе с прямой спиной, на полу ступни касаются пола пятками, затылок и позвоночник на одной линии, таким образом покачиваться, сохраняя положения корпуса.
2. Сидя на гимнастическом мяче, крутим запястьями, предплечьями, прямыми руками, при этом движения должны вызывать покачивания, которые нужно гасить поддержанием равновесия.
3. Сесть на мяч и ходить, поднимая пятки, но носки должны оставаться на полу.
4. Сидя, ходить с высоко поднятыми коленями.
5. Сделать круг на фитболе приставными шагами.
6. Ставить ногу на ногу.

Учимся сохранять равновесие с помощью простых упражнений:

1. Поставить руки на фитбол, выпрямлять одну ногу, заводя на сторону, ставя на пятку.

2. Ставить ногу впереди и сбоку на носок.
3. Двигать ногами вперед и в сторону с положением рук — одна рука вверху, другая — в стороне, также заводите одну руку за голову, другую отводить в сторону.
4. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

Общеразвивающие упражнения

Несколько упражнений для растягивания, их можно синхронно делать в небольшой в группе в детском саду:

1. Стать на одно колено, мяч сбоку, другую ногу выпрямить и поставить ступню на мяч, пружинисто покачиваясь, растягиваемся, можно сгибать руки, так нагрузка возрастает.
2. Стать на одно колено, мяч сзади, другую ногу коленом поставить на мяч, поставить руки на пол и пружинисто двигаться в сторону фитбола.
3. Лечь спиной на гимнастический мяч, руки расставить по сторонам, ступни на полу, ноги в колене должны быть согнутыми под прямым углом, мяч должен касаться точки между лопатками.

Несколько упражнений для улучшения равновесия:

1. Лечь животом на фитбол и прокатиться к грудной клетке посредством сгибания ног.
2. Лечь на гимнастический мяч животом и перекатится на спину.
3. Сесть на фитбол, ноги держать вместе, наклонятся в одну сторону, тазовой частью движемся в другую сторону.

«Встреча с мячом» Лежа на спине, держим фитбол за головой двумя руками. Далее следует одновременное поднятие мяча в руках и прямых ног к корпусу. Носками касаемся мяча.

«Пружина» Сидя на мяче, крепко держимся за ручки или сам мяч. После этого имитируем прогулку на лошади, ритмические колебания, подпрыгивания.

«Пружина 2» Перемещение приставными шагами вокруг мяча сидя сверху.

«Ловим Колобка» Стойка с фитболом на вытянутых руках. Далее подбрасываем мяч вверх и ловим.

«Баскетбол» Держим мяч в руках, отбиваем мяч об пол и ловим обратно.

«Хвост кита» Дети принимают упор лежа, делается стойка на руках, ноги на мяче. Необходимо сгибать и разгибать руки в локтевых суставах.

«Отдых» Стойка на коленях, обхватить руками мяч и положив на него голову. Грудная клетка касается мяча. Покачиваться с мячом вперед-назад.

Акробатические упражнения

Группировка- является подготовительным упражнением для кувырков. Умение группироваться- одно из условий правильного исполнения упражнений.

Перекаты- упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Перекаты выполняются вперед, назад и в стороны, в группировке.

Кувырки- вращательные движения тела с последующим касанием опоры и переворачиванием через голову. Кувырок вперед выполняется из упора присев. Изучать упражнение рекомендуется по частям. Сначала овладевают плотной группировкой и перекатом на спине, постепенно увеличивая амплитуду для перехода в упор присев. Затем из упора стоя согнувшись или упора присев выполняется первая половина кувырка до положения упора согнувшись, а после паузы за счёт плотной группировки выполняется вторая половина упражнения. Кувырок выполняется в одном темпе.

Равновесия- горизонтальные на правой (левой) ноге выполняется из основной стойки. При обучении этому упражнению предварительно выполняются взмахи ногами, держась за опору на высоте пояса; с кратковременным опусканием рук.

Мост- дугообразное, максимально прогнутое(спиной вниз) положение исполнителя с опорой на ноги и руки. Обучение этому упражнению следует начинать из исходного положения лёжа на спине, далее разучивается «мост» наклоном назад, стоя у гимнастической стенки. Мост- опускание выполняется со страховкой и на мягкой опоре до его уверенного выполнения воспитателем.

Колесо- одно из основных акробатических упражнений, характеризующих развитие ловкости. Колесо выполняется вправо и влево в

лицевой плоскости в стойке ноги врозь, руки в стороны. При разучивании последовательно выполняются: стойка на руках, стойка на руках с поворотом и широким разведением ног в сторону с помощью инструктора; переворот в целом с помощью инструктора, а затем самостоятельно. Рекомендуется изучать поворот в обе стороны.

Креативная гимнастика

«Приветствие»

Направлено на развитие коммуникативной сферы.

Дети приветствуют друг друга, сначала касаясь носами, затем плечами, руками, обнимают друг друга.

«Росток» («Дерево»)

Упражнение выполняется с целью профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, рекомендуется выполнять в и.п. лёжа. Ребёнок представляет, что он «маленькое дерево» или «росток», который своими руками «веточками» тянется к солнцу и теплу, растёт, превращаясь в сильное и красивое «дерево», при этом поднимая руки вверх, встав на носочки, выпрямив спину.

Элементы самомассажа биологически активных точек.

Упражнение выполняется с целью профилактики плоскостопия. Дети садятся на гимнастический коврик (босиком), массажный мяч кладут под стопу, катают от пятки к носку (вперёд-назад), затем катают небольшими круговыми движениями, постепенно увеличивая давление мяча, при этом не следует допускать болевых ощущений.

Телесные упражнения:

«Яйцо-цыплёнок» «Перекрёстное марширование»

«Перекрёстные танцы»

Основаны на перекрёстных движениях: во время ходьбы ребёнок, свободно двигая руками, касается правой рукой левого колена, а левой рукой - правого.

«Колечко» (пальчиковая гимнастика)

Направлено на развитие мелкой моторики.

Ребёнок касается большим пальцем правой руки поочередно каждого пальца, затем в обратном порядке. То же левой рукой.

Подвижная игра «Спортивная фигура»

Дети придумывают свои нестандартные варианты спортивных фигур.

Дыхательные упражнения.

Ребёнку предлагают вокализировать, на выходе пропевая отдельные звуки «а», «у» и т.д.

Гимнастика мозга (учебная гимнастика)

«Рисование» (рисование двумя руками)

Активизирует координацию глаз и рук, развивает ориентацию в пространстве (различие понятий левое-правое).

Слушая музыку, ребёнок дирижирует её руками в воздухе, сначала медленно, потом быстро. Далее можно предложить ребёнку рисовать на листе бумаги красками или карандашами. Продолжительность упражнения до 1 минуты.

«Колебания маятника»

Развивает координацию и равновесие, абстрактное мышление, снимает напряжение и усталость.

И.П. – стоя, скрестив ноги, верхняя часть туловища и руки свисают свободно. Раскачиваться вправо и влево, как маятник. Длительность упражнения по желанию ребёнка.

«Лежащие восьмёрки»

Способствует различению и запоминанию символов, улучшает координацию, снимает напряжение.

Ребёнку предлагают вытянуть руку вперёд и написать в воздухе большие лежащие восьмёрки. Сначала правой, затем левой руками, а потом двумя. Место пересечения восьмёрки должно находиться перед глазами. Выполняется до трёх минут. Рекомендуется выполнять под музыку.

Приложение 3.

Тест- анкета «Как измерить талант?»

(Выявление одарённости методом наблюдения)

(Разработанная американскими специалистами в области детской психологии
А. да Хааном и Г. Кафом)

У ребёнка спортивный талант, если он:

- Очень энергичен и всё время хочет двигаться;
- Смел до безрассудства и не боится синяков и шишек;
- Почти всегда берёт верх в потасовках или выигрывает в какой-нибудь спортивной игре;
- Неизвестно, когда он успел научиться ловко управляться с коньками и лыжами, мячами и клюшками.
- Лучше других сверстников физически развит и координирован в движениях, двигается легко, пластично, грациозно.
- Предпочитает книгам и другим спокойным развлечениям игры, соревнования, даже бесцельную беготню.
- Кажется, он никогда не устаёт;
- Неважно, интересуется ли он всеми видами спорта или каким-нибудь одним, но у него есть свой герой – спортсмен, которому он явно или в тайне подражает.