

муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение
«Детский сад №123 «Гармония» комбинированного вида г. Орска»

Принята на педагогическом совете
МДОАУ "Детский сад № 123 "Гармония"
Протокол № 1 от 01 сентября 2022 г.



Приказ № 66 от 01 сентября 2022 г.
Т.Н.Дегтярева

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно – спортивной направленности

«ВЕСЕЛАЯ ГИМНАСТИКА»



Программа составлена
педагогом дополнительного
образования:
Поддубновой Т.М.

г. Орск, 2022 г.

Содержание

Разделы программы	стр.
1. Целевой раздел Программы	
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Цель и задачи реализации Программы	3
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы	3
1.1.3. Значимые для разработки и реализации программы характеристики, в том числе характеристики развития детей раннего и дошкольного возраста	4
1.2. Планируемые результаты освоения Программы	8
2. Содержательный раздел программы	
2.1. Описание вариативных форм, способов методов и средств реализации Программы	11
2.2. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка (тематическое планирование по возрастам)	12
2.3. Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников.	47
3. Организационный раздел Программы.	
3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы	48
3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.	48
3.3. График реализации программы.	49
3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	49
3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.	49

1.Целевой раздел Программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Весёлая гимнастика» (далее Программа) разрабатывалась в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

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

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 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 сердечно-сосудистую, дыхательную, кровеносную и центральную нервную системы.

Занятия гимнастикой в ДОУ 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 гимнастики, интересные по содержанию и легкодоступные детскому организму. Гимнастика – одно из самых действенных и универсальных средств физического воспитания.

Дети наше будущее, а будущее надо беречь. Что может быть более прекрасным, если будущее будет эстетически воспитанным, гармонически развитым, физически здоровым.

1.1.1 Цели и задачи реализации программы.

Цель программы – развитие грациозности и пластики движений у дошкольников младшего, среднего и старшего возраста средствами гимнастики.

Задачи:

- формирование двигательных способностей детей;
- воспитание физических качеств (гибкость, ловкость, равновесие).
- укрепление физического и психического здоровья детей.
- воспитание эстетических, нравственных, волевых качеств ребенка.

1.1.2 Принципы и подходы к формированию программы.

Программа разработана с учётом следующих основных принципов дополнительного образования:

- *Принцип сознательности и активности.* Заключается в сознательном отношении к занятиям, воспитании 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 трудного, 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.

Основными подходами к формированию Программы являются:

- *индивидуальный подход*, предписывающий гибкое использование педагогом различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребёнку;
- *лично – ориентированный подход*, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребёнка, создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- *средовой подход*, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребёнка.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации программы характеристики, в том числе характеристики развития детей раннего и дошкольного возраста.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

В возрасте 4 - 5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела – 1,5-2 кг. Рост (средний) мальчиков в 4 года – 100,3 см, 5 лет – 107,5 см. Рост (средний) девочек 4 года – 99,7 см, 5 лет – 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в 4 года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять – 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

1. Опорно-двигательный аппарат. В связи с особенностями развития строения скелета детям 4 – 5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Сила кисти правой руки от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 – 8,3 кг.

2. Органы дыхания. К 5 годам брюшной тип дыхания начинает заменяться грудным.

Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается

Жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см в кубе), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. К 4 – 5 годам увеличивается подвижность грудной клетки, более частые, чем у взрослого, дыхательные движения.

Сердечнососудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. О реакции организма на физическую

нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Высшая нервная деятельность. К 4 – 5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнения, рисования, конструирования и даже одевания.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдение правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость.

Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния.

Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности.

Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Возрастной период от 5 до 7 лет называется периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7 - 10 см. Средний рост в 5 лет составляет 106-107 см, а масса тела - 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200г, а роста – 0,5см.

1. Опорно-двигательный аппарат. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет и к 6 годам не окончено, что необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа.

У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых - возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но попрежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Основной проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками.

2. Органы дыхания. Жизненная емкость легких в среднем составляет 110-1200 кубических см, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно дв. в кубе воздуха в минуту. Число дыханий в минуту в среднем – 25. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

Сердечнососудистая система. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс продолжается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Высшая нервная деятельность. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения.

В возрасте 5–7 лет ребенок успешно овладевает основными видами движения, которые становятся более осознанными. У детей улучшаются двигательные реакции и

координация. Поэтому перед детьми могут стоять довольно сложные двигательные задачи. Понятия и представления ребенка также развиваются.

В старшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Завершается процесс формирования скелетной мускулатуры, увеличивается длина верхних и нижних конечностей, происходит окостенение позвоночника. На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. К шести годам у большинства появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнёрства. Двигательная активность ребёнка определяется не только потребностью в движении, но и его познавательной, интеллектуально-сенсорной, а также эмоционально – игровой активностью.

1.2. Планируемые результаты.

Систематические занятия ритмической гимнастикой:

- помогут естественному развитию организма ребёнка и привитию потребности заботиться о своём здоровье;
- разовьют опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы детей;
- увеличат жизненную ёмкость лёгких, улучшат физическую, интеллектуальную работоспособность;
- укрепят осанку и свод стопы;
- сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения движений под музыку, разовьют инициативу, трудолюбие.

Дети должны уметь:

- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- выполнять акробатические комбинации индивидуально и парами;
- научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

Диагностические материалы для определения уровня физической подготовленности по программе «Гимнастика»

Для контроля применяются тесты по физической подготовке, которые состоят из упражнений, позволяющих выявить как общий уровень физического развития, так и уровень специальной подготовки двигательного аппарата для выполнения элементов художественной гимнастики:

Параметры	Описание тестов	Требования к выполнению
Гибкость	Упражнение «Рыбка» I уровень Упражнение «Мост» II –III уровень Наклон вперёд на гимнастической скамейке.	Измеряется расстояние ног до головы (в см) Измеряется расстояние от кистей до пяток ног (в см) Измеряется расстояние от верхнего края скамейки до конца третьего пальца руки.

Равновесие	Из положения, стоя на носке одной ноги, другая согнута вперед (носок касается колена опорной), руки вверх II –III уровень Упражнение «Ласточка» I –III уровень Вращение на месте на двух ногах, на носках на 180 градусов I –III уровень	Фиксируется удержание равновесия (в секундах) Фиксируется количество, выполненных вращений за 15 секунд.
Растяжка	Наклоны вперед из положения, сидя на полу I уровень Упражнение «Шпагат» II –III уровень	Фиксируется положение тела в градусах
Сила	Поднимание туловища, лежа на гимнастической скамейке I –III уровень Из положения виса на гимнастической стенке поднимание ног до прямого угла II –III уровень	Фиксируется количество выполненных движений
Быстрота	Подъём на полупальцах I –III уровень	Фиксируется количество за 30 секунд
Выносливость	Прыжки на месте на двух ногах прогнувшись I уровень Прыжки на двух ногах на скакалке II –III уровень	Фиксируется количество прыжков за 15 секунд
Ловкость	Подбрасывание, ловля и отбивание от пола мяча диаметром 15-20 см I –III уровень	Фиксируется количество раз за 15 секунд

Оценка пассивной и активной гибкости.

Низкий уровень

- «Рыбка» расстояние ног до головы от 25 см и более.
- «Мост» расстояние от рук до ног 30 см и более.
- Наклоны вперед на гимнастической скамейке до 2-3 см.

Средний уровень

- «Рыбка» расстояние ног до головы 10 см.
- «Мост» расстояние от рук до ног 20 см.
- Наклоны вперед на гимнастической скамейке до 4-5 см.

Достаточный уровень

- «Рыбка» касание носками головы.
- «Мост» расстояние от рук до ног 15 см.
- Наклоны вперед на гимнастической скамейке от 5 см и более.

Оценка состояния функции равновесия.

Низкий уровень

- Упражнение «Ласточка» подъём ноги на 30 градусов.
- Вращение на месте на двух ногах на 180 градусов: выполнено 2 оборота.
- Удержание позы, стоя на носке одной ноги, другая согнута вперед (носок касается колена опорной), руки вверх от 7 секунд до 10 секунд.

Средний уровень

- Упражнение «Ласточка» подъём ноги на 45 градусов.
- Вращение на месте на двух ногах на 180 градусов: выполнено 3-5 оборотов.
- Удержание позы, стоя на носке одной ноги, другая согнута вперед (носок касается колена опорной), руки вверх от 13 секунд до 25 секунд.

Достаточный уровень

- Упражнение «Ласточка» подъём ноги на 90 и более градусов.
- Вращение на месте на двух ногах на 180 градусов: выполнено 7 и более оборотов.
- Удержание позы, стоя на носке одной ноги, другая согнута вперед (носок касается колена опорной), руки вверх от 28 секунд до 45 секунд.

Оценка ловкости.

Низкий уровень

- Подбрасывание, ловля и отбивание от пола мяча диаметром от 0 до 6 раз.

Средний уровень

- Подбрасывание, ловля и отбивание от пола мяча диаметром от 7 до 10 раз.

Достаточный уровень

- Подбрасывание, ловля и отбивание от пола мяча диаметром от 10 и более раз.

Оценка силы.

Низкий уровень

- Поднимание туловища, лежа на гимнастической скамейке от 0 до 5 раз.
- Поднимание ног до прямого угла из положения виса на гимнастической стенке от 0 раз до 3 раз.

Средний уровень

- Поднимание туловища, лежа на гимнастической скамейке от 6 до 8 раз.
- Поднимание ног до прямого угла из положения виса на гимнастической стенке от 4 раз до 8 раз.

Достаточный уровень

- Поднимание туловища, лежа на гимнастической скамейке от 9 и более раз.
- Поднимание ног до прямого угла из положения виса на гимнастической стенке от 9 и более раз.

Оценка растяжки.

Низкий уровень

- Наклоны вперед из положения, сидя на полу на 45 градусов.
- Упражнение «Шпагат» - расстояние от пола 25 см.

Средний уровень

- Наклоны вперед из положения, сидя на полу на 55 градусов.
- Упражнение «Шпагат» - расстояние от пола 10 см.

Достаточный уровень

- Наклоны вперед из положения, сидя на полу: при выполнении касается грудью колен.
- Упражнение «Шпагат» - полностью садится на пол.

Быстрота

Низкий уровень

- Подъём на полупальцах – от 1 до 10 раз.

Средний уровень

- Подъём на полупальцах – от 11 до 20 раз.

Достаточный уровень

- Подъём на полупальцах – от 21 и более раз.

Выносливость

Низкий уровень

- Прыжки на месте на двух ногах, прогнувшись – от 0 до 10 раз.
- Прыжки на двух ногах на скакалке – от 0 до 10 раз.

Средний уровень

- Прыжки на месте на двух ногах, прогнувшись – от 11 до 25 раз.
- Прыжки на двух ногах на скакалке – от 11 до 20 раз.

Достаточный уровень

- Прыжки на месте на двух ногах, прогнувшись – от 26 и более раз.
- Прыжки на двух ногах на скакалке – от 21 и более раз.

2. Содержательный раздел Программы.

2.1. Описание вариативных форм, способов, методов и средств

реализации Программы.

Целостный процесс обучения условно можно разделить на три этапа:

I этап – начальное обучение новым упражнениям;

II этап – углубленное разучивание;

III этап – закрепление и совершенствование упражнения.

При этом используются следующие методы:

Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.

Структурный метод - последовательное разучивание и усвоение движений, с использованием специально подготовленных связок состоящих из базовых шагов, повторяющихся в определённом порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

Метод усложнения обеспечивает переход от простых движений к более сложным.

Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение. Соединением таких элементов из отдельных двигательных фраз достигается создание танцевальной комбинации.

Метод сходства помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты. Разнообразие элементов аэробики, созданных с помощью этого метода, определяется выбором преобладающей двигательной темы, в соответствии с которой выполняются движения, как отдельными частями тела, так и всем телом,

Метод блоков используется для объединения движений в блоки по мере их усвоения, после чего они выполняются блоком. В рамках танцевальных комбинаций можно чередовать движения высокой и низкой и интенсивности.

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.

К формам реализации программы относятся:

Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

Групповой метод позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

2.2. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка(тематическое планирование по возрастам).

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 гимнастике.

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.

Сроки реализации программы: 3 года

1 год – средняя группа дети с 4 до 5 лет;

2 год – старшая группа дети с 5 до 6 лет;

3 год – подготовительная к школе группа дети с 6 до 7 лет.

Продолжительность образовательного процесса и режим занятий:

Возрастная группа	Продолжительность	Количество часов		
	занятия	в неделю	в месяц	в год
Средняя группа	20 мин.	2	8	72
Старшая группа	25 мин.	2	8	72
Подготовительная к школе группа	30 мин.	2	8	72

Учебно-тематическое планирование (1 год обучения)

№	Раздел	Кол-во часов	Теоретически-практический	Практический
1	Диагностика	4		4

2	Знакомство с гимнастикой	2	2	
3	Упражнения в равновесии	10	1	9
4	Акробатика	10	1	9
5	Упражнение с гимнастическим мячом	8	1	7
6	Упражнения с гимнастической лентой	8	1	7
7	Упражнения с гимнастическим обручем	8	1	7
8	Упражнения с гимнастическими палками	1	1	
9	Упражнения с гимнастической скакалкой	8	1	7
10	Хореографическая подготовка	8	1	7
11	Вольные упражнения под музыку	4	1	3
12	Итоговое занятие	1		1
		72	11	61

Учебно-тематический план

(2 год обучения)

№	Раздел	Кол-во часов	Теоретически-практический	Практический
1	Диагностика	4		4
2	История гимнастики и виды современной гимнастики	2	2	
3	Упражнения в равновесии	8		8
4	Акробатика	8		8
5	Упражнения с гимнастическим мячом	9	1	8
6	Упражнения с гимнастической лентой	9	1	8

7	Упражнения с гимнастическим обручем	9	1	8
8	Упражнения с гимнастическими палками	2	1	1
9	Упражнения с гимнастической скакалкой	7	1	6
10	Хореографическая подготовка	5	1	4
11	Вольные упражнения под музыку	6	1	5
12	Итоговое занятие	1		1
		72	9	63

Учебно-тематический план

(3 год обучения)

№	Раздел	Кол-во часов	Теоретически-практический	Практический
1	Диагностика	4		4
2	Гармоническое развитие. Безопасность и страховка	2	2	
3	Упражнения на гимнастической скамейке	8		8
4	Акробатика	9		9
5	Упражнения с гимнастическим мячом	9		9
6	Упражнения с гимнастической лентой	9		9
7	Упражнения с гимнастическим обручем	9		9
8	Упражнения с гимнастическими палками	2		2
9	Упражнения с гимнастической скакалкой	5		5
10	Хореографическая подготовка	4		4

11	Вольные упражнения под музыку	9	1	8
12	Итоговое занятие	1		1
		72	3	69

Тематическое планирование занятий.

Первый год обучения.

Строевые упражнения.

Цель: Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

Виды упражнений:

- построение в шеренгу и в колонну по команде;
- повороты переступанием;
- передвижение в сцеплении;
- построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом;
- построение из одной шеренги в несколько;
- построение в шахматном порядке;
- бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
- построение в рассыпную, бег в рассыпную;
- построение в две шеренги напротив друг друга;
- перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира.

Самомассаж.

Цель: Формировать у детей сознательное стремление к здоровью. Развивать навык собственного оздоровления.

Задание:

Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

Дыхательные упражнения.

Цель: Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Упражнения:

- «волны шипят»;
- «насос»;
- «подуем»;
- упражнение на осанку в сед «по-турецки»;
- «шарик красный надуваем»;
- дыхательные упражнения с подниманием рук вверх: вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

Релаксация.

Цель: Учить детей правильно расслабляться.

Упражнения:

- «спокойный сон»;
- «мы лежим на мягкой травке»;
- «море волнуется».

№	Тема занятия	Цель	Содержание
1-4	Диагностика	Выявить уровень	- Диагностика оценки

		физической подготовленности детей.	вестибулярного аппарата. - Диагностическая оценка координации движений. - Диагностика оценки физического состояния
5-6	Знакомство с художественной гимнастикой.	Рассказать, что такое гимнастика. Познакомить с предметами гимнастики	История гимнастики, предмет гимнастика. Обруч, лента, мяч, булавы. Просмотреть видеоролик
7-8	Упражнение в равновесии с опорой у гимнастической стенки	Учить детей ориентироваться пространстве и осваивать различные виды движений у гимнастической стенки	- Обучение ходьбе «гимнастическим» шагом, правильное положение рук, спины. - Обучение упражнениям «Слон и хобот» на растяжку мышц шеи, растяжка плечевого пояса, мышц спины, «замок», «кольцо», «птичка на ветке». - Равновесия на одной ноге
9-10	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость	- Ходьба «гимнастическим» шагом - Упражнения для развития гибкости, выносливости, координации, силы, быстроты: группировки и перекаты
11-12	Упражнения с гимнастическим мячом	Знакомство с гимнастическим мячом. Развивать ловкость и внимательность при работе с мячом	Обучение удержанию мяча и передачам его из руки в руку, перекаты, подбрасывание
13-14	Упражнения с гимнастической лентой	Продолжить формирование правильной осанки. Повышение функциональных возможностей организма: обучать правильному дыханию при выполнении упражнений, умения	- Обучать правильно, держать палочку с лентой (длина 3 метра), осанку - Обучение простейшие вращения гимнастической лентой

		восстанавливать дыхание	
15-16	Упражнения с гимнастическим обручем	Развивать глазомер, чувство ритма, темпа движений	Обучать правильно, держать обруч - Обучать вращать, катать, подбрасывать и выполнять упражнения с обручем. - Обучать выполнять упражнения под музыку
17-18	Знакомство с булавами	Знакомство с упражнениями с булавами	- Обучать правильно, держать булавы - Вращать и подкидывать
19-20	Упражнения с гимнастической скакалкой	Развитие выносливости. Обучать правильному дыханию при выполнении упражнений, умения восстанавливать дыхание.	- Обучать правильно, держать скакалку - Вращения скакалкой в разных плоскостях
21-22	Хореографическая подготовка	Формировать у детей танцевальные движения	Изучать: - шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперёд на пятку, перекаты с пятки на носок - пружинистые полуприседы. - приставной шаг в сторону - шаг с небольшим подскоком - комбинации из танцевальных шагов.
23-24	Упражнение в равновесии с опорой у гимнастической стенки и ковриках	Подготовить у детей мышцы к различным упражнениям	Совершенствование упражнениям: - «слон и хобот» на растяжку мышц шеи - растяжка плечевого пояса, мышц спины: «замок», «кольцо», «птичка на ветке» «мостик» - на растяжку мышц ног «стрела
25-26	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость	Обучать упражнениям для развития гибкости, выносливости, координации, силы, быстроты: - группировки и перекаты,

			- кувырки - упражнения «петушок», «ласточка», «полушпагат», «берёзка», «ракета», «мостик», «верблюд» и др.
27-28	Упражнения с гимнастическим мячом	Сообщение новых терминов при изучении вновь изучаемых упражнений и о технике их выполнения	Совершенствование удержанию мяча и передача его из руки в руку, перекаты, подбрасывание - Обучать отбивать мяч и его удерживать.
29-30	Упражнения с гимнастической лентой	Продолжить формирование правильной осанки. Повышение функциональных возможностей организма: продолжать обучать правильному дыханию при выполнении упражнений, умения восстанавливать дыхание	- Обучать правильно, держать палочку с лентой (длина 3 метра), осанке - Совершенствование простейшие вращения гимнастической лентой - Обучение упражнениям «змейка», «рисует круг» в разных плоскостях
31-32	Упражнения с гимнастическим обручем	Формировать у детей точность выполнения упражнений.	Совершенствовать: - правильно, держать обруч - вращать, катать, подбрасывать и выполнять упражнения с обручем
33-34	Упражнения с гимнастической скакалкой	Повышение функциональных возможностей организма: продолжать обучать правильному дыханию при выполнении упражнений, умения восстанавливать дыхание.	- Совершенствовать правильно, держать скакалку - Вращения скакалкой в разных плоскостях - Выполнять комплекс упражнений под музыку
35-36	Хореографическая подготовка (игроритмика)	Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей	Виды упражнений: - хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);

		выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.	- ходьба сидя на стуле; - акцентированная ходьба; - акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками; - увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру; - поднятие и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт. - ходьба и прыжки в полуприседе; - хлопки руками под музыку; - движения руками в различном темпе. - выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками; - удары ногой на каждый счёт и через счёт - шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать)
37-38	Упражнение в равновесии с опорой у гимнастической стенки и коврик.	Подготовить у детей мышцы к различным новым упражнениям	Совершенствование упражнениям: - «слон и хобот» на растяжку мышц шеи - растяжка плечевого пояса, мышц спины: «замок», «кольцо», «птичка на ветке» «мостик» - на растяжку мышц ног «стрела» - «коробочка», «ёжик», наклоны ноги врозь, «крокодил», «экскаватор».
39-40	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость	Совершенствование: - группировки и перекувырки - кувырки - упражнения «петушок», «ласточка»,

			«полушпагат», «берёзка», «ракета», «мостик», «верблюд» и др. Обучение перевороту в сторону
40-41	Упражнения с гимнастической лентой.	Повышение функциональных возможностей организма при работе с лентой	- Обучать правильно, держать палочку с лентой (длина 3 метра) Совершенствование: - простейшие вращения гимнастической лентой - упражнениям «змейка», «рисует круг» в разных плоскостях - упражнения в ходьбе и беге.
42-43	Упражнения с гимнастическим обручем	Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.	Совершенствовать: - правильно, держать обруч - вращать, катать, подбрасывать и выполнять упражнения с обручем - выполнять упражнения под музыку.
44-45	Упражнения с гимнастической скакалкой	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку.	- Совершенствовать правильно, держать скакалку - Вращения скакалкой в разных плоскостях - Выполнять комплекс упражнений под музыку.
46-47	Хореографическая подготовка	Способствовать повышению общей культуры ребёнка.	Учить: - приставной шаг в сторону - шаг с небольшим подскоком - комбинации из танцевальных шагов - сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком - мягкий высокий шаг на носках - приставной и скрестный шаг в сторону.
50-51	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость. Научить упражнениям	Совершенствование: - группировки и перекаты, - кувырки - упражнения «петушок», «ласточка»,

		акробатики.	«полушпагат», «берёзка», «ракета», «мостик», «верблюд» и др. - переворот в сторону «колесо»
52-53	Упражнения с гимнастической лентой.	Продолжить формирование правильной осанки. Повышение функциональных возможностей организма: совершенствовать самоконтроль правильного дыхания	Совершенствование: - вращения гимнастической лентой - упражнениям «змейка», «рисуем круг» в разных плоскостях - упражнения в ходьбе и беге - упражнения с прыжками.
54-55	Акробатика	Разучивание акробатических комбинаций.	Совершенствование: - группировки и перекаты, - кувырки - упражнения «петушок», «ласточка», «полушпагат», «берёзка», «ракета», «мостик», «верблюд» и др. - переворот в сторону «колесо»
56-57	Упражнения с гимнастическим мячом	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку.	Совершенствовать удержание мяча и передача его из руки в руку, перекаты, подбрасывание, отбивание мяча и его удержание, различные упражнения в композиции под музыку
58-59	Упражнения с гимнастическим обручем	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий	Совершенствовать: - правильно, держать обруч - вращать, катать, подбрасывать и выполнять упражнения с обручем в движении - выполнять комплекс упражнения под музыку.

60-61	Упражнения с гимнастической лентой.	Совершенствование перестроений в движении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий. Продолжить разучивание учебной комбинации	Совершенствование: - вращения гимнастической лентой - упражнениям «змейка», «рисуем круг» в разных плоскостях, «варим кашу» - упражнения в ходьбе и беге - упражнения с прыжками - комбинации под музыку.
62-63	Упражнения с гимнастическим мячом	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку	Совершенствовать удержание мяча и передача его из руки в руку, перекаты, подбрасывание, отбивание мяча и его удержание, различные упражнения в композиции под музыку.
64-65	Вольные упражнения под музыку	Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой	Разучивать: - вольные упражнения без предметов «В каждом маленьком ребёнке»; - вольные упражнения без предметов «Калинка» - вольные упражнения с элементами акробатических упражнений; - вольные упражнения «Облака».
66-67	Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке	Развивать у детей равновесие, продолжить формирование правильной осанки.	Совершенствовать: - правильно ходить по скамейке, держать равновесие, осанку - выполнять прыжки, повороты, соскоки - выполнять упражнения.
68-69	Вольные упражнения под музыку	Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.	Совершенствовать: - вольные упражнения без предметов «В каждом маленьком ребёнке»; - вольные упражнения без предметов

			«Калинка» - вольные упражнения с элементами акробатических упражнений; - вольные упражнения «Облака».
70-71	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей	- Диагностика оценки вестибулярного аппарата. - Диагностическая оценка координации движений. - Диагностика оценки физического состояния
72	Итоговое занятие для родителей	Показать	Демонстрация изученных элементов и вольных упражнений под музыкальное сопровождение.

Второй год обучения.

Строевые упражнения.

Цель: Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

Виды упражнений:

- построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках;
- перестроение в круг;
- перестроение в шеренгу и колонну;
- бег по кругу и ориентирам («змейкой»), с прямыми ногами, с захлестыванием голени и др;
- построение в круг;
- построение в шеренгу, сцеплением за руки;
- построение в рассыпную.

Самомассаж.

Цель: Формировать у детей сознательное стремление к здоровью. Развивать навык собственного оздоровления.

Задание:

Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

Дыхательные упражнения.

Цель: Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Упражнения:

- «волны шипят»;
- упражнение на осанку в сед «по-турецки»;
- «шарик надуваем»;
- дыхательные упражнения с подниманием рук вверх.
вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

Релаксация.

Цель: Учить детей правильно расслабляться.

Упражнения:

- «спокойный сон»;
- «мы лежим на мягкой травке»;
- «море волнуется»;
- «дует ветерок

	Тема занятия	Цель	Содержание
1-4	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей.	Диагностика оценки вестибулярного аппарата. - Диагностическая оценка координации движений. - Диагностика оценки физического состояния
5-6	История гимнастики и виды современной гимнастики	Познакомить детей с историей гимнастики. Олимпийскими играми. Видами гимнастики.	История гимнастики. Просмотреть видеоролик
7-8	Упражнения в равновесии	Развивать равновесие осваивать различные виды движений на гимнастической скамейке	- Обучение ходьбе «гимнастическим» шагом на гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины. - Обучение упражнениям на растяжку мышц на гимнастической скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины, - Равновесия, прыжки, шаги, повороты.
9-10	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.	- Упражнения для развития гибкости, выносливости, координации, силы, быстроты: группировки и перекаты - разные виды кувырков, - переворот в сторону, - упражнения «петушок», «ласточка»,

			«шпагат», «полушпагат», «берёзка», «ра- кета», «мост» из положения стоя, «верблюды», «ежик», «коробочка», «корзинка» и др. в сочетании с музыкой или заданным ритмом.
11-12	Упражнения с гимнастическим мячом	Изучение и совершенствование упражнений с гимнастическим мячом	- Обучение удержанию мяча и передачам его из руки в руку, перекаты, подбрасыва- ние - Обучение акробатическим упражнениям с мячом - Составление композиций
13-14	Упражнения с гимнастической лентой	Совершенствование перестроений в движении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий. Продолжить разучивание учебной комбинации	-Обучать правильно, держат палочку с лентой (длина 4 метра) - Обучение вращениям гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями.
15-16	Упражнения с гимнастическим обручем	Совершенствовать со- гласованные движение с выполнением заданий.	- Обучать правильно, держат обруч - Совершенствовать вращать, катать, под- брасывать и выполнять упражнения с об- ручем. - Вращение в разных плоскостях и брос- ки, катание, подбрасывание обруча
17-18	Знакомство с гимнастическими палками	Совершенствовать упражнениями с гимнастическими палками	- Обучать правильно держат гимнастическую палку - Правильно

			удерживать и передавать из руки в руку.
19-20	Упражнения с гимнастической скакалкой	Развитие выносливости.	- Совершенствовать прыжки через скакалку - Вращения скакалкой в разных плоскостях под музыку
21-22	Хореографическая подготовка	Формировать у детей танцевальные движения.	Совершенствовать: - шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперед на пятку, перекаты с пятки на носок - пружинистые полуприседы. - приставной шаг в сторону - шаг с небольшим подскоком - комбинации из танцевальных шагов
23-24	Упражнения в равновесии на скамейке	Подготовить у детей мышцы к различным упражнениям на скамейке	ходьбе «гимнастическим» шагом на гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины. - упражнения на растяжку мышц на гимнастической скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины, - равновесия, прыжки, шаги, повороты
25-26	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.	Обучать упражнениям для развития гибкости, выносливости, координации, силы, быстроты: - группировки и перекаты, - кувырки разных видов, - упражнения «петушок», «ласточка», «полушпагат», «берёзка», «ракета»,

			«мостик», «верблюд» - «переворот через голову» из стойки на голове и руках
27-28	Упражнения с гимнастическим мячом	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку	Совершенствование: - удержанию мяча и передач его из руки в руку, перекаты, подбрасывание - акробатическим упражнениям с мячом - составление композиций
29-30	Упражнения с гимнастической лентой.	Совершенствование перестроений в движении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий. Продолжить разучивание учебной комбинации	Совершенствование: - правильно, держать палочку с лентой (длина 4 метра) - вращениям гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями
31-32	Упражнения с гимнастическим обручем	Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.	Совершенствовать: - правильно, держать обруч - вращать, катать, подбрасывать и выполнять упражнения с обручем. - вращение в разных плоскостях и броски, катание, подбрасывание обруча - композиции под музыку.
33-34	Упражнения с Гимнастической скакалкой	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку.	- Совершенствовать правильно, держать скакалку Вращения скакалкой в разных плоскостях - Выполнять комплекс упражнений под музыку.
35-36	Хореографическая подготовка (игроритмика)	Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей.	Виды упражнений: - хлопки по счёту; - притопы на каждый

		Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно	счёт; - притопы с хлопками поочерёдно; - поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение; - произвольные упражнения на воспроизведение музыки; - выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз); - шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу; - приседания с движениями рук; - подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно; - плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз; - плавные движения рук поочерёдно вверх, вниз.
37-38	Упражнение в равновесии на скамейке	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку.	Совершенствование упражнениям: - ходьбе «гимнастическим» шагом на гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины. - упражнениям на растяжку мышц на гимнастической скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины, - равновесия, прыжки, шаги, повороты. - композиции

39-40	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость	Совершенствование: - группировки и перекаты, - кувырки разные - упражнения «ёжик», «ласточка», «шпагат», «берёзка», «мостик» с продвижением, «верблюд». - перевороту в сторону на 1 руке
40-41	Упражнения с гимнастической лентой.	Совершенствование перестроений в движении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий. Продолжить разучивание учебной комбинации	Совершенствование: - правильно, держать палочку с лентой (длина 4 метра) - вращениям гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями.
42-43	Упражнения с гимнастическим обручем	Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно	Совершенствовать: - правильно, держать обруч - вращать, катать, подбрасывать и выполнять упражнения с обручем - выполнять упражнения под музыку.
44-45	Упражнения с гимнастической скакалкой	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку.	- Совершенствовать правильно, держать скакалку - Вращения скакалкой в разных плоскостях - Выполнять комплекс упражнений под музыку
46-47	Хореографическая подготовка	Способствовать повышению общей культуры ребёнка.	Учить: - приставной шаг в сторону - шаг с небольшим подскоком - комбинации из танцевальных шагов

			- сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком - мягкий высокий шаг на носках - приставной и скрестный шаг в сторону
48-49	Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку	Совершенствовать правильно, держать скакалку - Вращения скакалкой в разных плоскостях быстрее обычного - Выполнять комплекс упражнений под музыку
50-51	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.	Совершенствование: - группировки и перекаты, - кувырки разные - упражнения «ёжик», «ласточка», «шпагат», «берёзка», «мостик» с продвижением «верблюды» -перевороту в сторону на 1 руке.
52-53	Упражнения с гимнастической лентой.	Совершенствование перестроений в движении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий. Продолжить разучивание учебной комбинации	Совершенствование: - правильно, держать палочку с лентой (длина 4 метра) - вращения гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями
54-55	Вольные упражнения с мячом	Совершенствование комбинации под музыку.	Совершенствование: - вольные упражнения «Весна»
56-57	Упражнения с гимнастическим мячом	Совершенствовать согласованные движения с выполнением зада-	Совершенствовать удержание мяча и передача его из руки в

		ний	руку, перекаты, подбрасывание, отбивание мяча и его удержание, различные упражнения в композиции под музыку
58-59	Упражнения с гимнастическим обручем	Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно	Совершенствовать: - правильно, держать обруч - вращать, катать, подбрасывать и выполнять упражнения с обручем в движении - выполнять комплекс упражнения под музыку.
60-61	1.Вольные упражнения под музыку с лентой 2.Вольные упражнения под музыку со скакалкой	Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений	- вольные упражнения с гимнастической лентой «Веснушки» - вольные упражнения со скакалкой «Облака»
62-63	Упражнения с гимнастическим мячом	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий	Совершенствовать удержание мяча и передача его из руки в руку, перекаты, подбрасывание, отбивание мяча и его удержание, различные упражнения в композиции под музыку.
64-65	Вольные упражнения под музыку	Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.	Совершенствовать: - вольные упражнения с гимнастической лентой «Веснушки»; - акробатическая композиция без предметов, с обручами, с лентой, мячом.
66-67	1.Вольные упражнения с мячом 2.Вольные упражнения с обручем	Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений	Совершенствовать: - вольные упражнения с гимнастической лентой «Веснушки»; - акробатическая композиция без

			предметов, с обручами, с лентой
68-69	Вольные упражнения под музыку	Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений	Совершенствовать: - вольные упражнения с гимнастической лентой «Веснушки»; - акробатическая композиция без предметов, с обручами, с лентой, мячом.
70-71	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей	Диагностика оценки вестибулярного аппарата. - Диагностическая оценка координации движений. - Диагностика оценки физического состояния
72	Итоговое занятие для родителей		Демонстрация изученных элементов и вольных упражнений под музыкальное сопровождение

Третий год обучения.

Строевые упражнения.

Цель: Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

Виды упражнений:

- построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках;
- перестроение в круг;
- перестроение в шеренгу и колонну;
- бег по кругу и ориентирам («змейкой»), с разными заданиями;
- построение в круг;
- построение в шеренгу, сцеплением за руки;
- построение в рассыпную;
- построение и перестроения с предметами.

Дыхательные упражнения.

Цель: Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

№	Тема занятия	Цель	Содержание
1-4	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей.	- Диагностика оценки вестибулярного аппарата.

			- Диагностическая оценка координации движений. - Диагностика оценки физического состояния
5-6	Гармоническое развитие. Безопасность и страховка	Познакомить детей со своим развитием. Питание и гигиена гимнасток. Изучение техники безопасности на занятиях	- Измеряем массу и длину своего тела. - Учимся составлять распорядок дня. - Просмотреть видеоролик. - Правила техники безопасности на занятиях.
7-8	Упражнения на гимнастической скамейке	Развивать равновесие осваивать различные виды движений на гимнастической скамейке	- Обучение ходьбе «гимнастическим» шагом на гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины. - Обучение упражнениям на растяжку мышц на гимнастической скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины, - Равновесия, прыжки, шаги, повороты.
9-10	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.	Упражнения для развития гибкости, выносливости, координации, силы, быстроты: - группировки и перекаты - разные виды кувырков, - переворот в сторону, - упражнения «петушок», «ласточка», «шпагат», «полушпагат», «берёзка», «ра-кета», «мост» из положения стоя,

			«вер- блюд», «ежик», «коробочка», «корзинка» и др. в сочетании с музыкой или заданным ритмом
11-12	Упражнения с гимнастическим мячом	Изучение и совершенствование упражнений с гимнастическим мячом.	- Обучение удержанию мяча и передачам его из руки в руку, перекаты, подбрасы- вание - Обучение акробатическим упражнениям с мячом - Составление композиций
13-14	Упражнения с гимнастической лентой	Совершенствование перестроений в дви- жении, согласованных передвижений в ходь- бе и беге с выполне- нием заданий. Про- должить разучивание учебной комбинации	Совершенствование: - правильно, держать палочку с лентой (длина 5 метров) - вращениям гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спи- раль и другие в сочетании с танцевальны- ми и акробатическими д- Упражнения с лентой. Различные вращения в разных плоскостях и броски лентой; прыжки с различными движениями; комбинации с акробатическими упражнениями под музыку.
15-16	Упражнения с гимнастическим обручем	Совершенствовать согласованные дви- жения с выполнением заданий.	Совершенствовать: - правильно, держать обруч - вращать, катать, подбрасывать и выпол- нять упражнения с

			обручем. – вращение в разных плоскостях и броски, катание, подбрасывание обруча. - упражнения с обручем. Различные виды удерживания; передачи и броски обруча; вращение в разных плоскостях и на талии, руке, прыжки.
17-18	Упражнения с гимнастическими палками	Совершенствовать упражнениями с гимнастическими палками	Упражнения с гимнастическими палками. Правильное удержание гимнастических палок и передача их из руки в руку.
19-20	Упражнения с гимнастической скакалкой	Развитие выносливости.	Упражнения со скакалкой. Различные виды удерживания, передачи и вращения скакалки, сложенной вдвое в различных плоскостях; прыжки с проходом в скакалку; комбинации вращений скакалки в сочетании с простейшими движениями тела и танцевальными шагами.
21-22	Хореографическая подготовка	Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.	Совершенствовать: - шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперёд на пятку, - перекаты с пятки на носок; - пружинистые полуприседы; - приставной шаг в сторону;

			- шаг с небольшим подскоком; - комбинации из танцевальных шагов; - сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком; - мягкий высокий шаг на носках; - приставной и скрестный шаг в сторону; - попеременный шаг, шаг полки. - комбинации из танцевальных шагов.
23-24	Упражнение в равновесии на скамейке.	Подготовить у детей мышцы к различным упражнениям на скамейке	Совершенствование упражнениям: - ходьбе «гимнастическим» шагом на гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины. - упражнениям на растяжку мышц на гимнастической скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины, - равновесия, прыжки, шаги, повороты.
25-26	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость	Обучать упражнениям для развития гибкости, выносливости, координации, силы, быстроты: - группировки и перекаты, - кувырки разных видов, - упражнения «петушок», «ласточка», «полушпагат», «берёзка», «ракета», «мостик» с

			продвижениями, «верблюды» - «переворот через голову» из стойки на руках с разбега
27-28	Упражнения с гимнастическим мячом	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку	Упражнения с мячом. Удерживание мяча и передачи из руки в руку; одиночный отбив мяча от пола; броски мяча. Составление комбинаций под музыкальное сопровождение
29-30	Упражнения с гимнастической лентой.	Совершенствование перестроений в движении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий. Продолжить разучивание учебной комбинации	Совершенствование: - правильно, держать палочку с лентой (длина 5 метров) - вращения гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями
31-32	Упражнения с гимнастическим обручем	Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.	Совершенствовать: - правильно, держать обруч - вращать, катать, подбрасывать и выполнять упражнения с обручем. - вращение в разных плоскостях и броски, катание, подбрасывание обруча - композиции под музыку
33-34	Упражнения с гимнастической скакалкой	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку	- Совершенствовать правильно, держать скакалку и прыгать вращая в быстром темпе. - Вращения

			скакалкой в разных плоскостях, с разной скоростью, в быстром темпе. - Выполнять комплекс упражнений под музыку.
35-36	Хореографическая подготовка (игро-ритмика)	Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно	Виды упражнений: - хлопки по счёту; - притопы на каждый счёт; - притопы с хлопками поочерёдно; - поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение; - хлопки в ладоши; - произвольные упражнения на воспроизведение музыки; - выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз); - шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу; - приседания с движениями рук; - подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно; - плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз; - плавные движения рук поочерёдно вверх, вниз.
37-38	Упражнение в равновесии на скамейке	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершен-	Совершенствование упражнениям: - ходьбе «гимнастическим»

		ствованиекомбинации под музыку	шагом на гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины. - упражнения на растяжку мышц на гимнастической скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины, - равновесия, прыжки, шаги, повороты. - акробатические упражнения на скамейке «колесо», «кувырки», «шпагаты» и др. - композиции.
39-40	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.	Совершенствование: - группировки и перекаты, - кувырки разные - упражнения «ёжик», «ласточка», «шпагат», «берёзка», «мостик» с продвижением, «верблюд». - перевороту в сторону на 1 руке с разбега в «шпагат».
40-41	Упражнения с гимнастической лентой.	Совершенствование перестроений в движении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий. Продолжить разучивание учебной комбинации	Совершенствование: - правильно, держать палочку с лентой (длина 5 метров) - вращениям гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями
42-43	Упражнения с гимнастическим обручем	Учить детей выполнять движения под	Совершенствовать: - правильно, держать

		музыку красиво, свободно, координационно.	обруч - вращать, катать, подбрасывать и выполнять акробатические упражнения с обручем «корзинка», «коробочка» с поворотом и др. - выполнять упражнения под музыку
44-45	Упражнения с гимнастической скакалкой	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку.	- Совершенствовать правильно, держать скакалку и прыгать вращая в быстром темпе. - Вращения скакалкой в разных плоскостях, с разной скоростью, в быстром темпе. - Выполнять комплекс упражнений под музыку
46-47	Хореографическая подготовка	Способствовать повышению общей культуры ребёнка.	Учить: - прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами, прыжок в шаг; - шаг галопа вперёд и в сторону; - шаги польки в сочетании с различными подскоками; - попеременный - элементы танцевальных движений; - композиция из изученных ранее шагов и движений. шаг; - шаг с притопом

48-49	Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку.	Совершенствование упражнениям: - ходьбе «гимнастическим» шагом на гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины. - упражнениям на растяжку мышц на гимнастической скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины, - равновесия, прыжки, шаги, повороты. - акробатические упражнения на скамейке «колесо», «кувырки», «шпагаты» и др. - композиции
50-51	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость	Совершенствование: - группировки и перекаты, - кувырки разные - упражнения «ёжик», «ласточка», «шпагат», «берёзка», «мостик» с продвижением, «верблюд». - перевороту в сторону на 1 руке с разбега в «шпагат».
51-53	Упражнения с гимнастической лентой	Совершенствование перестроений в движении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий. Продолжить разучивание учебной комбинации	Совершенствование: - правильно, держать палочку с лентой (длина 5 метров) - вращениям гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными акробатическими

			движениями - композиции под музыку.
54-55	Вольные упражнения с мячом	Совершенствование комбинации под музыку	Совершенствование: - вольные упражнения «Весна»
56-57	Упражнения с гимнастическим мячом	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий.	- Совершенствовать удержание мяча и передача его из руки в руку, перекаты, подбрасывание, отбивание мяча и его удержание, различные упражнения в композиции под музыку - Акробатические упражнения с мячом под музыку
58-59	Упражнения с гимнастическим обручем	Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.	Совершенствовать: - правильно, держать обруч - вращать, катать, подбрасывать и выполнять акробатические упражнения с обручем «корзинка», «коробочка» с поворотом и др. - выполнять акробатические упражнения с обручем
60-61	1. Вольные упражнения под музыку с лентой 2. Вольные упражнения под музыку со скакалкой	Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений	- вольные упражнения с гимнастической лентой «Веснушки» - вольные упражнения со скакалкой «Облака»
62-63	Упражнения с гимнастическим мячом	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий.	Совершенствовать удержание мяча и передача его из руки в руку, перекаты, подбрасывание, отбивание мяча и его удержание, различные упражнения в композиции под музыку

			- Акробатические упражнения с мячом под музыку
64-65	Вольные упражнения под музыку с гимнастической лентой	Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой	Совершенствовать: -вольные упражнения с гимнастической лентой «Веснушки»; - акробатическая композиция без предметов.
66-67	1. Вольные упражнения с мячом 2. Вольные упражнения с обручем	Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений	Совершенствовать: - акробатическая композиция без предметов, с обручами, с мячом
68-69	Вольные упражнения под музыку	Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.	Совершенствовать: -вольные упражнения с гимнастической лентой «Веснушки»; - акробатическая композиция без предметов, с обручами, мячом
70-71	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей.	- Диагностика оценке вестибулярного аппарата. - Диагностическая оценка координации движений. - Диагностика оценки физического состояния
72	Итоговое занятие для родителей		Демонстрация изученных элементов и вольных упражнений под музыкальное сопровождение

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. – полу присед, 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, полу присед.

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.

Перекал 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 вперед.

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.

2.3. Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников.

Важнейшим условием развития детей является взаимодействие с родителями по вопросам физического развития ребёнка, непосредственного вовлечения их физкультурно-оздоровительную деятельность.

Цель взаимодействия с семьёй: создание необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности ребёнка. Взаимодействие с семьёй должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей на уважение, понимание.

Задачи взаимодействия педагога дополнительного образования по детскому фитнесу с семьёй:

- Изучение отношения родителей к различным вопросам физического развития детей, условий организации разнообразной деятельности в семье.
- Информирование родителей об актуальных задачах обучения детей на разных возрастных этапах их развития и о возможностях педагога и семьи в решении данных задач.
- Создание условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагога и родителей с детьми, возникновению чувства единения, радости, гордости за полученные результаты.
- Привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях.
- Поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребёнка и создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Перспективный план работы с родителями

Формы работы	Задачи	Мероприятия
Организация совместных практических мероприятий с детьми и родителями: развлечения досуги праздники	Доставить радость общения и единения детям и родителям, повышать интерес детей к физической культуре, в частности к гимнастике.	Спортивно-развлекательное мероприятие, посвящённое 23 февраля
Открытое мероприятие для родителей по детскому фитнесу	Познакомить родителей с особенностями детской гимнастики, со структурой занятий гимнастикой, показать разнообразные методы и приёмы организации детей на занятии.	Неделя увлекательной гимнастики. Открытый урок для родителей.
Консультации	Дать представление родителям о формировании здорового образа жизни, физическом развитии.	«Правильная осанка» «Спортивный уголок дома»
Наглядная информация	Информация родителей о	«Степ-гимнастика

	физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ, пропаганда здорового образа жизни,	для детей»
Общее родительское собрание	Обратить внимание на вопросы оздоровления детей, укрепления их иммунной системы	«Гимнастика для детей в дошкольном учреждении»

3. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое и методическое обеспечение программы.

Для реализации Образовательной программы дополнительного образования по освоению физкультурно-спортивного курса «Гимнастика» созданы условия.

Техническое оснащение занятий включает в себя:

- помещение для занятий гимнастикой (спортивный зал)
- спортивный инвентарь: 10 мячей, 6 скакалок, 11 обручей, 13 гимнастических ковров, 18 гимнастических лент, 10 степ-досок.
- мультимедийные средства (музыкальный центр, колонка)
- спортивная форма, отвечающая требованиям занятий.

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Методические пособия:

1. Боброва Г.А. Художественная гимнастика.
2. Глазырина Л.Д. На пути к физическому совершенству. - Минск, 1987г.
3. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие ребенка// Дошкольное воспитание. - № 2. – 2004г.
4. Куду Э.А. О влиянии музыки на образование деятельных навыков в художественной гимнастике. Волгоград, 2008г.
5. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста. - М.: Айрис-Пресс, 2004г.
6. Нижегородцева Н.В., Шадрикова В.Д. Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе. - М.: ВЛАДОС, 2001г.
7. Ротерс Т.Т. Музыкально - ритмическое воспитание и художественная гимнастика. Ростов-на-Дону 2001г.
8. Рунова М.А. Двигательная активности ребенка в детском саду. - М.: Айрис-Пресс, 2000г.
9. Солонинкова В.А. Упражнения художественной гимнастики. Москва 1986г.
10. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: Академия, 2001г.
11. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. - М.: ТЦ Сфера, 2005г.
12. Фомина Н.А. Сказочный театр физической культуры. Волгоград 2004г.
13. Черемнова Е.Ю. Танцевально-оздоровительные методики для детей. – Ростов-на-Дону 2008г.

3.3. График реализации программы

Программа рассчитана на 3 года обучения для указанных возрастных групп. Занятия с воспитанниками проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий по возрастам.

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

1. Участие в спортивных конкурсах и праздниках детского сада.
2. Участие в городских спортивных мероприятиях.
3. Консультация для родителей (сохранение и укрепление осанки, профилактика плоскостопия, искривление позвоночника)

3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая среда спортивного зала соответствует требованиям СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», ФГОС ДО и обеспечивает возможность двигательной активности детей, а также совместной деятельности детей и взрослых. Для реализации программы дополнительного образования у дошкольников, предусмотрено наличие соответствующей предметно – пространственной среды, а также оборудования и инвентаря, способствующего развитию и укреплению детского организма. Используемое в занятиях гимнастикой оборудование должно быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию.

Принципы построения предметно-развивающей среды:

1. дистанции, позиции при взаимодействии;
2. активности, самостоятельности, творчества;
3. стабильности - динамичности;
4. эмоциональности, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого;
5. сочетание привычных и неординарных элементов в эстетической организации среды.

Занятия проводятся в спортивном зале. В зале созданы условия для нормального психосоциального развития детей:

- спокойная и доброжелательная обстановка;
- внимание к эмоциональным потребностям детей;
- представление самостоятельности и независимости каждому ребёнку;
- созданы условия для развития и обучения.

Занятия проводятся в специальной форме для обучающихся: футболка, шорты, носки, чешки.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 2241331179433258965477892812032749152869128195

Владелец Дегтярева Тамара Николаевна

Действителен с 19.10.2022 по 19.10.2023