

**Программа  
проведения занятий для детей  
по художественной гимнастике  
«Грация»**



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №47 «Успех»

ПРИНЯТО:  
на педагогическом совете №1  
протокол №1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МБДОУ  
ДС № 47 «Успех»  
\_\_\_\_\_ О.В. Звонарева  
Приказ № 150 от 31.08.2023г.

**Программа  
проведения занятий для детей  
по художественной гимнастике  
«Грация»**

г. Нижневартовск, 2023

## Содержание

1.	Паспорт Программы	4
2.	Пояснительная записка	6
2.1.	Цель и задачи	7
2.2.	Планируемые результаты	7
3.	Содержание Программы	9
4.	Педагогическая диагностика	15
5.	Организационно-педагогические условия	18
5.1	Методическое обеспечение	18
5.2.	Материально-техническое обеспечение	19
6.	Кадровые ресурсы	20
7.	Финансовые ресурсы	20
8.	Список литературы	20

## 1. Паспорт Программы

<b>Наименование Программы</b>	Программа проведения занятий для детей по художественной гимнастике «Грация»
<b>Основание для разработки Программы</b>	1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». 2. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей». 3. Постановление Правительства Российской Федерации от 15 августа 2013 г. № 706 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг». 4. Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 №1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг». 5. Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №47 «Успех»
<b>Заказчик Программы</b>	МБДОУ ДС №47 «Успех», родители (законные представители) воспитанников.
<b>Составитель Программы</b>	Веселкова Анастасия Николаевна, инструктор по физической культуре
<b>Целевая группа</b>	Дети дошкольного возраста 5-7 лет
<b>Цель Программы</b>	Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста средствами художественной гимнастики.
<b>Задачи Программы</b>	1. Формирование системы специальных физических и психомоторных качеств, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике. 2. Развитие гибкости и пластичности, путем освоения гимнастических упражнений. 3. Освоение базовых понятий и видов гимнастических движений.
<b>Срок реализации</b>	1 год
<b>Направленность Программы</b>	Физическое развитие

<p><b>Краткое содержание Программы</b></p>	<p>Художественная 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 художественной гимнастики развиваются музыкально-пластические способности, а в процессе игрового общения детей с музыкой через движения – двигательные навыки и умения.</p> <p>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, интересные по содержанию и легкодоступные детскому организму. Гимнастика – одно из самых действенных и универсальных средств физического воспитания.</p>
<p><b>Актуальность Программы</b></p>	<p>Благодаря занятиям гимнастикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки.</p>
<p><b>Новизна Программы</b></p>	<p>Гимнастика добавляет новые возможности в развитие детей. Она развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также эстетическое восприятие детей — понимание красоты и гармонии — благодаря выполнению упражнений под музыку.</p>
<p><b>Планируемые результаты</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. У детей будет сформирована система специальных физических и психомоторных качеств, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.</li> <li>2. Повысится уровень развития гибкости и пластичности у дошкольников.</li> <li>3. Дети освоят базовые понятия, овладеют разнообразными двигательными умениями и навыками, видами гимнастических движений.</li> </ol>

## 2. Пояснительная записка

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

По сведениям НИИ гигиены и охраны здоровья Научного центра здоровья детей РАМН лишь 13% дошкольников имеют I группу здоровья. Одна из причин этого явления – в основном дети проводят время в статическом (чаще "сидячем") положении, интеллектуальная нагрузка значительно превосходит физическую. Современные дети знают много больше, чем знали их сверстники 10 лет назад, этому способствует расширение информационных источников (многоканальное телевидение, видео, аудио, компьютер, богатый книжный рынок). Однако форсированная подготовка к обучению в школе имеет свои отрицательные последствия. Если ограничивать двигательную деятельность, то недостаточно развитая двигательная память может атрофироваться - исследования свидетельствуют, что почти у 40% старших дошкольников уровень развития двигательных навыков ниже среднего. Как следствие – нарушение условных связей и снижение психической активности, недостаточная физическая активность ребенка ведет к дефициту познавательной активности, знаний, умений, к возникновению состояния мышечной пассивности и снижению работоспособности организма. Богатство и бедность движений ребенка является характеристикой его познавательного развития, творческого воображения, неразвитость моторной сферы ребенка может затруднять его общение с другими людьми и в дальнейшем приводит к затруднению в усвоении программ.

Проблема создания мотивации для реализации двигательных потребностей детей связана с необходимостью поиска новых, интересных и увлекательных для воспитанников форм физкультурно-оздоровительной работы.

Художественная гимнастика очень популярна в нашей стране. Элементы художественной гимнастики выполняют на занятиях по физической культуре в школе, дошкольных учреждениях, средних специальных и высших учебных заведениях. Художественная гимнастика — один из видов спорта, которым занимаются только девочки.

В процессе занятий художественной гимнастикой у детей формируются моральные и волевые качества, жизненно важные двигательные умения и навыки.

Отличительная особенность художественной гимнастики — эмоциональная выразительность движений, непосредственная связь с музыкой и элементами танца. Художественная гимнастика наряду с развитием физических качеств способствует, эстетическому воспитанию.

Наиболее типичными упражнениями для художественной гимнастики являются: упражнения с предметами (мяч, скакалка, обруч, лента, булавы); упражнения без предмета; акробатические упражнения; ритмика; элементы танца. Эти упражнения наиболее ярко отражают специфику художественной гимнастики

и являются ее основным содержанием. Упражнения требуют от девочек систематического совершенствования координации движений, выполняемых с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц.

Упражнения с предметами — ценное средство для развития выносливости, ловкости, быстроты, смелости и настойчивости.

Броски, ловля, перекаты, вращения и другие упражнения с предметами, связанные с умением распределять движения в пространстве и во времени и сочетать их с движениями тела, требуют разносторонней координации и тонких мышечных ощущений. При их выполнении создаются благоприятные условия для функционального совершенствования зрительного и кожного анализаторов, а также для развития координационных способностей занимающихся.

По результатам изучения мнения родительской общественности МБДОУ ДС №47 «Успех» об удовлетворении количества и качества образовательных услуг стала показательной устойчивая тенденция спроса на спортивные секции для детей старшего дошкольного возраста (53 % опрошиваемых). Повышенный спрос связан с увеличением значимости спорта в глазах родителей и стремление содержательно заполнить досуг детей.

Таким образом, появилась идея создания программы, которая решит проблему развития двигательных качеств у детей старшего дошкольного возраста через активное использование элементов художественной гимнастики.

## 2.1 Цель и задачи

**Цель программы:** повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста средствами художественной гимнастики.

### **Задачи:**

1. Формирование системы специальных физических и психомоторных качеств, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.
2. Развитие гибкости и пластичности, путем освоения гимнастических упражнений.
3. Освоение базовых понятий и видов гимнастических движений.

## 2.2 Планируемые результаты

### **В результате усвоения программы:**

1. У детей будет сформирована система специальных физических и психомоторных качеств, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.
2. Повысится уровень развития гибкости и пластичности у дошкольников.
3. Дети освоят базовые понятия, овладеют разнообразными двигательными умениями и навыками, видами гимнастических движений.

<b>Вид деятельности Упражнения</b>	<b>Прогнозируемые результаты</b>
Беспредметная подготовка:	Знать и уметь выполнять: общеразвивающие упражнения; освоить положение правильной осанки; исполнять базовые навыки в «гимнастическом стиле» (выпрямленные колени, натянутые носки, правильное положение частей тела); грамотно выполнять упражнения «партерной гимнастики»
Равновесия	На носках (на двух, одной ноге), приседание «пистолетик», «ласточка», «цапля», на гимнастической скамейке.
Наклоны	Наклон назад и возвращение в исходное положение ( из стойки на коленях, из стойки на двух ногах).
Повороты	Усвоение навыков «жесткой спины». Переступая на всей стопе, на двух переступанием на носках, скрестный поворот на 360°, поворот на 360° с ногой, согнутой вперед, носок у колена.
Прыжки	Правильная техника отталкивания и приземления (полное разгибание голеностопа, выпрямление коленей, оттягивание носков, выпрямленное положение тела, правильная работа рук и приземление с перекатом с пальцев на всю стопу. Широкий прыжок (с разбега и с места) через воображаемое препятствие «лужу», с использованием ориентиров; «разножки», с опорой о гимнастическую стенку. Прыжок «выпрямившись», прыжок с поворотом на 180°, «открытый» прыжок, толчком двумя, толчком одной, «скачок».
Акробатические и партерные элементы	Упоры (присев, на коленях, сидя, лежа, сзади), стойки (на лопатках), седы (на пятках, бедре, ноги врозь, углом), положения лежа (на спине, на животе), движения (повороты, переползания, перекаты (назад в группировке, боком в группировке и через шпагат) «мост» из положения лежа, шпагаты (на правую, левую ногу, поперечный)
Музыкально-двигательная подготовка	Уметь выполнять этюд на согласование движений с музыкой, состоящий из 3 изученных элементов художественной гимнастики.
Предметная подготовка	Скакалка: освоить правильный хват, вращения в различной плоскости, прыжок через скакалку с различным направлением вращения, фигурные движения скакалкой: круги, складывание скакалки, соединением концов, малые броски и ловля. Мяч: баланс предмета, кат по полу и по телу, ловля, малые броски двумя руками из различных положений. Обруч: хват в различной плоскости двумя руками, одной рукой, «вертушка» на полу, прыжки через обруч, малый бросок двумя руками, вращение на талии, шее, кисти руки.

### 3. Содержание Программы

1. *Вводное занятие.* Знакомство группы. Краткие сведения о физической культуре, истории гимнастики. Показательные выступления гимнасток.

2. *Теоретическая подготовка.* Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Инвентарь для занятий гимнастикой. Требования техники безопасности на занятиях.

3. *Общая и специальная физическая подготовка.* Общая физическая подготовка. Содержание занятий направлено на гармоничное развитие детей, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

*Общая физическая подготовка включает:* развитие гибкости, координации, быстроты, прыгучести, формирование правильной осанки. Занятия проводятся с музыкальным сопровождением. Музыка должна соответствовать ритму упражнения. В практический материал данного раздела программы входят: — упражнения для разминки; — элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений; упражнения на формирование осанки, прыгучести, равновесия, гибкости; — упражнения с предметами; — базовые элементы хореографии. В программу упражнений разминки включены: 1 в общую разминку — упражнения в ходьбе и беге, направленные на подготовку мышц для выполнения гимнастических упражнений; 1 в партерную разминку — элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений в положении / из положения лежа. Программа включает формирование правильной гимнастической осанки в положении стоя и в движении. Обучая детей упражнениям или отдельным элементам, педагог добивается создания у них общего представления об упражнении (элементе), создания целостного образа уже на начальном этапе. Для этого используются упражнения для развития образной и моторной памяти, воображения. Особое внимание при выполнении гимнастических и акробатических упражнений необходимо уделять равномерному распределению нагрузки на обе стороны тела.

*Специальная физическая подготовка.* Этот раздел включает выполнение гимнастических и акробатических упражнений, прыжков, танцевальных шагов, комплексов гимнастических упражнений с предметами и без предметов. Элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений подбираются в соответствии с возрастной категорией и физическими возможностями ребенка. При этом необходимо обязательно включать в программу предварительное обучение подводящим упражнениям и упражнениям для развития координации, быстроты, гибкости, прыгучести и других физических качеств.

3.1. *Гимнастические упражнения.* В базовую программу входят: — шаги с продвижением вперед на полупальцах стоя и в полуприседе; — приставные шаги вперед (на полной стопе); — шаги с продвижением вперед на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне; — шаги в полном приседе; — бег (по кругу, лицом вперед, спиной вперед); — небольшие прыжки в полном приседе; — отведение ног назад (или махи назад); — наклоны туловища вперед,

назад и в стороны в опоре на стопах и на полупальцах; — упражнения для стоп; — упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса; — упражнения для разогревания позвоночника скручиванием в стороны; — упражнения для развития гибкости позвоночника; — упражнения для мышц спины; — упражнения для укрепления мышц бедер; — упражнения для укрепления голеностопных суставов; — подводящие упражнения к продольным шпагатам и непосредственно шпагаты; — боковой шпагат и наклоны в стороны; — равновесие; — наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперед горизонтально в опоре на гимнастическую стенку; — равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед (горизонтально); — упражнения для развития гибкости: «круглый» полуприсед, «Волна» вперед.

3.2. *Акробатические упражнения.* В базовую программу входят: — «Мост» (упражнение для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса); — стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено; — кувырки в сторону, вперед, назад.

3.3. *Работа с предметами.* Основной этап обучения работе с предметами заключается в формировании правильного удержания предмета в статическом положении тела и в движении.

4. *Музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты.* В программе в основном используются музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры с предметами. Они должны способствовать усвоению и закреплению пройденного материала и развивать в ребенке воображение, музыкальность, творчество, осуществлять его социальную адаптацию в обществе. Игры являются одним из важнейших методов обучения по этой программе. С правилами спортивных эстафет дети знакомятся с самого начала обучения. На каждом занятии проведение игр чередуется со спортивными эстафетами. Спортивные эстафеты и музыкально-хореографические игры рекомендуется проводить с учетом физического развития ребенка и его физической подготовленности. Педагогу в процессе всего времени занятий необходимо контролировать правильную осанку ребенка.

5. *Подготовка к показательным итоговым выступлениям.* Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций.

### Содержание программного материала.

№ п/п	Тема	Содержание	Методические рекомендации
1	Введение	История развития художественной гимнастики. Краткое содержание и программа занятий. Правила поведения в спортзале	Необходимо осветить такие вопросы: для чего нужен спорт в раннем детстве (обратить внимание на значение физических упражнений для правильного развития); объяснить элементарные правила художественной гимнастики. Формы проведения: беседа, игра-испытание

2	Гигиенические основы занятий	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Гигиена занятий;</li> <li>– одежда и обувь для занятий;</li> <li>– влияние занятий физической культурой на рост и развитие;</li> <li>– утренняя гимнастика</li> </ul>	Формы проведения: беседа, рассказ
3	Общая и специальная физическая подготовка	<p style="text-align: center;"><b>Общая физическая подготовка</b></p> <p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– построение;</li> <li>– выравнивание;</li> <li>– ходьба на месте и в движении;</li> <li>– переход с шага на бег и обратно</li> </ul>	<p>При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться строгого соблюдения интервалов и дистанций. При передвижении по залу используются маршевый шаг, различные виды ходьбы и бега с переменной темпа, ритма и скорости движения.</p> <p>Повторяется ранее усвоенный материал</p>
		<p><i>Общеразвивающие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– для рук и плечевого пояса;</li> <li>– для шеи и туловища;</li> <li>– для ног;</li> <li>– для мышц голени и стопы;</li> <li>– для развития быстроты, ловкости, общей выносливости</li> </ul>	<p>Дозировка зависит от степени подготовки и индивидуальной выносливости.</p> <p>Предложить выполнение упражнений под счет или музыку; вносить творческие задания, предлагая что-то изменить, выполнить упражнения по-другому (одному ученику или группе)</p>
		<p><i>Игры и игровые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сюжетные игры;</li> <li>– обучающие игры;</li> <li>– игры с преимущественным воздействием на двигательные качества;</li> <li>– малые подвижные игры</li> </ul>	Перед началом игры учитель объясняет ее ход и правила. После игры необходимо дать объективный анализ поведения всех играющих, соблюдения ими правил
		<p style="text-align: center;"><b>Специальная физическая подготовка</b></p> <p><i>Техническая подготовка</i></p> <p>1. Базовые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– элементарные позы;</li> <li>– движения отдельными частями тела</li> </ul>	Упражнения следует выполнять с чередованием мышечного напряжения и расслабления, в разном темпе и ритме
		<p>2. Специальные упражнения:</p> <p>а) упражнения в равновесии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– стойка на носках;</li> <li>– переднее равновесие;</li> </ul>	Можно включить соревновательный элемент: «А кто сможет сделать без ошибки?»
		<p>б) волны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– вертикальные и горизонтальные;</li> <li>– одновременные и последовательные;</li> </ul>	При обучении используются сюжетные игры: имитация движений крыльев птиц, бабочек, игры с размахиванием руками и их расслаблением

		<p>в) вращения: – переступанием; – скрестные</p>	<p>Все виды вращений разучиваются сначала у опоры. Необходимо внимательно относиться к дозировке, так как многократное однообразное выполнение упражнений неблагоприятно влияет на вестибулярный аппарат</p>
4	Прыжковые упражнения	<p>– Выпрямившись; – прогнувшись; – со сменой ног (спереди, сзади)</p>	<p>При разучивании подскоков и прыжков важно эффективно использовать пружинящие движения ног. Обратит внимание на приземление с пальцев на пятки, полуприсед и выпрямление. В полете стремиться достичь предельной амплитуды</p>
5	Танцевальные упражнения	<p>– Шаг на полупальцах; – бег на полупальцах; – мягкий шаг; – высокий шаг; – пружинящий шаг; – приставной шаг</p>	<p>Так как эти движения несложны, целесообразно использовать целостный метод обучения. Для повышения интереса использовать сюжетные упражнения: «Кто ходит так тихо?», «Кто так высоко поднимает ноги?»</p>
6	Акробатика	<p>– Стойка на лопатках; – «мост» из положения лежа; – «мост» из положения стоя с поддержкой; – «корзиночка»; – «колесо»; – полушпагат</p>	<p>В ходе обучения исходить из возрастных особенностей и физической подготовленности детей. Использовать наглядные пособия и показ. Прибегать к образным сравнениям, активизирующим подражательные способности детей</p>
7	Упражнения со скакалкой	<p>– Качания и махи скакалкой; – круги в различных плоскостях; – перепрыгивания; – прыжок вперед; – прыжок назад; – вращения вперед – назад</p>	<p>Ввиду высокой интенсивности упражнений их требуется тщательно дозировать</p>
8	Упражнения с мячом	<p>– Перекаты по полу; – бросок и ловля двумя руками; – бросок с отбивом о стену; – бросок одной рукой и ловля двумя; – отбивы о пол; – перекат по рукам; – переброски</p>	<p>Упражнения с мячом могут выполняться в парах, в группах и индивидуально. Диаметр мяча – 12 см</p>

9	Упражнения с обручем	– Вращение вокруг туловища; – вращения на кисти; – перекаты по полу; – «вертушка»; – бросок и ловля одной рукой; – прыжки через обруч.	Упражнения с обручем развивают ловкость, быстроту реакции. На начальном этапе обучения целесообразно использовать пластмассовый обруч уменьшенного диаметра (80–90 см)
10	Упражнения с лентой	- Махи; - круги; - змейка; - спирали; - восьмерки.	Упражнения с лентой выполняются правой и левой рукой.
11	Музыкально-ритмическая подготовка	<i>Понятия:</i> – музыкальный ритм; – музыкальный размер; – музыкальный такт; – музыкальный темп; – воспроизведение характера музыки посредством движений; – музыкальные игры	Формы музыкально-ритмического обучения: музыкальные игры (сюжетные и соревновательные) для развития чувства ритма. Можно включать различные задания: воспроизводить звуки хлопками, топанием
12	Показательные выступления	Подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях	

### **К основным принципам проведения занятий относятся:**

1. Наглядность – показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известным детям движений.
2. Доступность – обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.
3. Систематичность - регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения.
4. Закрепление навыков – многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно вне занятий.
5. Индивидуальный подход – учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.
6. Сознательность - понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях.

### **Организация и проведение занятий**

Основной, наиболее действенной и эффективной формой занятий в художественной гимнастике является учебно-тренировочное занятие. Занятие

состоит из 3 частей, которое условно делится на три составляющие: подготовительную часть, основную и заключительную.

В подготовительной части занятия ставится задача подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия. Особое внимание уделяется развитию пластичности гимнасток, постановке рук, положению кистей и головы. В содержание подготовительной части входят упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения, упражнения на внимание, координацию движений.

В основной части занятия дети обучаются новым упражнениям, закрепляют ранее изученные. В этой части используются упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребенка, развиваются физические качества детей.

В случае, если ребёнок не может усвоить упражнение, необходимо включить его образное мышление, представление упражнения, мысленное воспроизведение. Для этих целей все упражнения в программе имеют ассоциативное название, как образное сравнение, которое может помочь понять и запомнить упражнение.

Начинается основная часть упражнения на растяжку позвоночника. После растяжки идет коррекция осанки при сидении. В основную часть включается сюжетно-ролевая игра. Игры проводятся в виде сказочных путешествий по заранее подготовленному педагогом сценарию, по ходу которого дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказки и т.д. Дети с удовольствием «превращаются», а не выполняют упражнения. На каждом занятии используется новая игра новый сюжет. Игра проводится эмоционально, она должна быть интересной для детей, с точно рассчитанным временем выполнения упражнений и слушанием сказки. Дети учатся быстро переключать внимание. Сюжеты для ролевых игр доступны пониманию детей, расширяют кругозор, воспитывают их эстетически и этически. В основном используются сюжеты народных сказок, сказок русских и зарубежных писателей, а так же это может быть творчеством педагога. На каждом занятии дети делают упражнения на различные группы мышц. Сюжет игры строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на все тело ребенка. Упражнения начинаются с исходных положений. Они могут быть вертикальными и горизонтальными. Упражнения объединены в серии: для спины, брюшного пресса и т.д. (комплекс упражнений см. в приложении).

В заключительной части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к другим видам деятельности, проводятся игровые танцы под знакомую детям музыку, игры и эстафеты с использованием предметов художественной гимнастики (скакалки, мячи, обручи). Выполнение простых танцевальных движений в игровой форме расширяет двигательные навыки детей, приучает их координировать свои движения, согласно музыке, создает дополнительный положительный фон и настрой. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Между упражнениями дети приблизительно 1 минуту учатся сидеть прямо (коррекция осанки). Все упражнения выполняются

ритмично без рывков и чрезмерных усилий. Нагрузка регулируется количеством повторения упражнений, амплитудой движений.

К концу учебного года спортсменки уже осваивают большое количество элементов и приобретают навыки пластичных действий, которые дают впоследствии возможность быстро совершенствоваться не только в техническом, но и в художественном отношении.

### **Формы проведения занятий**

Программа предполагает использование следующих форм организации занятий в системе дополнительного образования детей: занятие-игра, занятие-соревнование, показательные выступления, беседа, беседа-игра.

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

### **Особенности методики**

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 5–7 лет представления превращаются в понятия о явлениях, улучшаются наблюдательность и зрительно-осознательная ориентировка. Дети хорошо справляются с ориентировкой своего тела в пространстве. Однако внимание пока еще удерживается с трудом. Поэтому в процессе обучения надо использовать новые, ясные и краткие раздражители для удержания внимания детей. В этом возрасте целесообразнее использовать целостный метод обучения. Показ должен сопровождать и даже опережать объяснение. Однако для активизации мыслительной деятельности ребенка показ можно предварять описанием движения.

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

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

## **4. Педагогическая диагностика**

Для регулярного контроля за уровнем развития физических качеств занимающихся применяются контрольные упражнения (тесты) по физической подготовке. Тест состоит из упражнений, позволяющий выявить как общий уровень физического развития, так и уровень специальной подготовки

двигательного аппарата для выполнения различных элементов художественной гимнастики. В таблице приведены контрольные упражнения, которые используются для оценки гибкости, развития функции равновесия, ловкости, силы, быстроты, прыжковой выносливости у занимающихся детей в секции художественной гимнастики. Диагностика проводится два раза в год (в начале учебного года и в конце).

### Общая физическая подготовленность

Наименование	Описание тестов	Требования к выполнению
Гибкость	Наклон вперед из положения, сидя на полу	Измеряется расстояние от пяток до кончиков кистей в (см)
Ловкость	Прыжок в длину с места Челночный бег 3X10 метров	Фиксируется расстояние Фиксируется время
Быстрота	Бег на 10 метров.	Фиксируется время за которое преодолели дистанцию.
Сила	Метание набивного мяча	Измеряется расстояние, которое пролетел мяч (в см.)

### Уровень общей физической подготовленности.

Наименование теста	Уровень		
	низкий	средний	высокий
Наклон вперед из положения, сидя на полу (см)	0-3	4-7	8 и выше
Прыжок в длину с места (см)	99 и меньше	100-120	121 и дальше
Челночный бег 3X10 метров (сек)	9,9 и меньше	10-11,5	11,6 и больше
Бег на 10 метров (сек)	2,6 и больше	1,9-2,6	1,9 и меньше
Метание набивного мяча (м)	2,1 и меньше	2,2-3,5	3,6 и дальше

### Специальная физическая подготовленность

Наименование	Описание тестов	Требования к выполнению
Гибкость	Гимнастический мост	Измеряется расстояние от кистей до пяток ног (в см.).

Равновесие	Из положения, стоя на носке одной, другая согнута вперед (носок касается колена опорной), руки согнуты	Фиксируется удержание равновесия (в сек.).
Ловкость	Прыжок на двух, вращая обруч назад, из положения обруч в вертикальной плоскости перед телом хватом снизу, руки согнуты	Фиксируется количество прыжков, выполненных за 15 сек.
Сила	Из положения виса на гимнастической стенке поднимание ног до прямого угла.	Фиксируется количество выполненных движений.
Быстрота	Прыжки толчком двумя через гимнастическую скамейку из положения стоя боком к скамейке.	Фиксируется количество прыжков, выполненных за 10 сек.
Прыжковая выносливость	Прыжки на двух ногах со скакалкой	Фиксируется количество прыжков, выполненных за 15 сек.

### Уровень специальной физической подготовленности

Наименование теста	Уровень		
	низкий	средний	высокий
Гимнастический мост	51 и больше	40-50	39 и меньше
Из положения, стоя на носке одной, другая согнута вперед (носок касается колена опорной), руки согнуты	4 и меньше	5-9	10 и больше
Прыжок на двух, вращая обруч назад, из положения обруч в вертикальной плоскости перед телом хватом снизу, руки согнуты	4 и меньше	5-9	10 и больше
Из положения виса на гимнастической стенке поднимание ног до прямого угла.	4 и меньше	5-9	10 и больше
Прыжки толчком двумя через гимнастическую скамейку из положения стоя боком к скамейке.	6 и меньше	7-11	12 и больше
Прыжки на двух ногах со скакалкой	8 и меньше	9-14	15 и больше

Достижения ребенка сравниваются не со стандартами, а с исходными возможностями. Для этого используется стартовая диагностика. Дальнейшее отслеживание результатов обучения проводится по итоговому тестированию в конце учебного года.

## 5. Организационно-педагогические условия

### 5.1 Методическое обеспечение

#### Учебно-методическое обеспечение

1. Винер И. А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д. Программа дополнительного образования.

2. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Под редакцией И. А. Винер.

#### Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Общая физическая подготовка - общая разминка - партерная гимнастика	22
3	Специальная физическая подготовка - наклоны - повороты - равновесия - прыжки	12
4	Хореографическая подготовка - разминка у опоры - танцевальные шаги	9
5	Акробатика - элементы полуакробатики - элементы акробатики	8
6	Специально - двигательная подготовка (предметная) - упражнения со скакалкой - упражнения с мячом - упражнения с обручем	10
7	Игры, эстафеты - танцевальные развивающие - музыкально-сценические - эстафеты с предметами художественной гимнастики	7
8	Итоговые занятия Открытое занятие, показательные выступления	4
	<b>Итого часов</b>	<b>72</b>

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в год
30 мин	2 раза	72 часа

## Учебно-календарный график

Программа	Количество часов	Кол-во обучающихся	Возраст обучающихся	ФИО педагога
	В неделю/месяц год	Всего		
Программа проведения занятий для детей по художественной гимнастики «Грация»	2/8/72	10	5-7 лет	По приказу ДОО

### Расписание проведения занятий по программе

День недели	Время
по приказу ДОО	по приказу ДОО
Всего:	2 занятия в неделю по 30 минут

## 5.2. Материально техническое обеспечение

Физкультурный зал со всем необходимым спортивным оборудованием: несколько гимнастических скамеек, спортивные маты, гимнастические стенки, наклонные доски, массажные коврики для профилактики плоскостопия, массажёры для стоп, сухой бассейн.

- Аудио аппаратура.
- Музыкальные диски.
- Мячи.
- Обручи.
- Гимнастические скакалки.
- Лента гимнастическая.
- Булавы гимнастические.

## 6. Кадровые ресурсы

№	Наименование критерия	Количество единиц
1	Заведующий ДОО	1
2	Заместитель заведующего по ВМР	1
3	Делопроизводитель	1
4	Руководитель услуги	1
<b>Итого</b>		<b>4</b>

## 7. Финансовые ресурсы

Финансовое обеспечение Программы формируется из средств, полученных от прибыли предоставления дополнительных платных услуг в группе физкультурно-спортивной направленности «Грация».

## 8. Список литературы

1. Кулагина Е. «Физическая культура для детей от 2 до 9 лет». – Москва: Астрель: АСТ, 2010г. – 110 с.
2. Аверкович Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике: Метод.рек. - М.: Изд-во ВНИИФК, 1989. - 17 с.
3. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Хореографическая подготовка в спорте: Метод.рек. - Киев: Изд-во КГИФК, 1990. - 20 с.
4. Захаров Р.В. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта. - М.: Искусство, 1989. - 237 с.
5. Карпенко Л.А. Характеристика компонентов спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учеб.пособие. - СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1998. - 26 с.
6. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учеб.пособие. - СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2000.- 40с.
7. Карпенко Л.А. Компоненты спортивного мастерства и ос новы обучения упражнениям художественной гимнастики: Уч. - метод.пособие. - СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2002. - 40 с.
8. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 170 с.
9. Степанова И.А. Формирование творческого подхода к обучению элементам художественной гимнастики: Учеб.пособие. - СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1996. - 26 с.

10. "Грация в спорте" Д. Н. Давиденко. Издательство: Санкт-Петербургского государственного университета, 2001
11. "Немного о художественной гимнастике" Николаев Ю. М
12. Дыхательная гимнастика. /Дошкольное воспитание, № 2 -1997 г. № 10 1996 г. Статья Л.В Яковлевой., Р.А.Юдиной по программе «Старт».
13. Упражнения на гимнастической стенке /Дошкольное воспитание № 10 1996 г. Статья Л.В Яковлевой., Р.А.Юдиной по программе «Старт».
14. Акробатические кувырки. Дошкольное воспитание № 6 1996 г. Статья Л.В Яковлевой., Р.А.Юдиной по программе «Старт».
15. Акробатические прыжки со скамейки. Дошкольное воспитание № 8 1996 г. Статья Л.В Яковлевой., Р.А.Юдиной по программе «Старт».
16. Акробатические упражнения. Дошкольное воспитание № 5 1996 г. Статья Л.В Яковлевой., Р.А.Юдиной по программе «Старт».
17. Меньшикова Н.К. Гимнастика с методикой преподавания: М.: Просвещение, 1990. – 223 с
18. Боброва Г.А.. Искусство грации. М., «Детская литература», 1986 г.