

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №3»

Принята
педагогическим советом
от "14" августа 2025 г.
Протокол № 1

Утверждена
Приказом заведующего
Детским садом №3
от 21.08.2025 № 233

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ГИМНАСТИКА»
ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ – 3-4 ГОДА**

Срок реализации 2025-2026 учебный год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Муконина О.В.

г. Каменск-Уральский

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Направленность общеобразовательной общеразвивающей программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика» – физкультурно-спортивной направленности .

1.1.2. Актуальность программы

По данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Современные дети, ведут малоподвижный образ жизни, в отличие от предыдущих поколений. Программа физического воспитания не в состоянии обеспечить полноценное физическое развитие ребенка. Представляется целесообразным введение в дополнительные занятия с дошкольниками занятия гимнастикой, а также занятий, направленных на развитие физических качеств.

Гимнастика- одно из действенных и универсальных средств физического воспитания.

Результативность художественной гимнастики в развитии физического и психического потенциала детей 3-4 лет, занимающихся спортом, доказана.

Художественная гимнастика нашла широкое применение в практике дошкольного физического воспитания. В связи с требованиями в художественной гимнастике существует набор, не ограничивающий число желающих заниматься этим видом спорта.

Необходимо расширить экологическое пространство жизнедеятельности детей – пространство детского благополучия. Помочь найти себя «неудобным» (нестандартным) детям, удовлетворить творческие потребности, развить интересы, усвоить знания в том темпе и объеме, которые ему позволяют его индивидуальные способности.

Ребенок в дополнительном образовании постигает самую главную в жизни вещь – ищет смысл жизни и возможность быть.

Главная ценность дополнительного образования – личностная. Оно должно быть доступно всем детям и каждому ребенку.

Данная программа дает «зеленый свет» для занятий художественной гимнастикой всем желающим детям, в том числе с отклонениями в физическом развитии и состоянии здоровья. В связи с этим разработана методика применения художественной гимнастики оздоровительной направленности в процессе физического воспитания на начальном этапе девочек и мальчиков 3-4 лет .

Программный материал отвечает как потребностям физического воспитания детей указанного возраста, так и актуален по своему содержанию.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Гимнастика» (далее – Программа) педагога дополнительного образования по гимнастике составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Федеральный закон РФ от 14.07.2022 № 295-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»";
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации";
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р;
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
9. Приказ министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 №298 « Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
10. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022года №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
11. Приказ Министерства Просвещения РФ от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования»;
12. Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ, Государственного автономного нетипового образовательного учреждения Свердловской области «Дворец молодёжи» , Региональный модельный центр, 2025год.
13. Положение о платных образовательных услугах Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 3», от 24.08.2023 года № 243;
14. Устав Детского сада № 3

1.1.3. Отличительные особенности

Одним из перспективных, теоретически и экспериментально обоснованных направлений повышения эффективности физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста является внедрение в практику работы избранных элементов технологий спортивной тренировки. Интеграция избранных элементов спортивной тренировки в физическом воспитании имеет

достаточно глубокий методологический смысл, поскольку она инициирует поиск путей их взаимного обогащения, позволяющего получить нечто значительно большее, чем просто сумму новых технологических возможностей.

Новизна данной программы заключается в следующем:

1. Проблемы оздоровления детей решаются с позиции комплексного использования средств игрового «стретчинга», общей физической подготовки, хореографии, акробатики и художественной гимнастики. При этом художественная гимнастика приобретает характер художественной гимнастики оздоровительной направленности.
2. Обучение в оздоровительной группе художественной гимнастики способствует созданию у детей мотивации к продолжению занятий художественной гимнастикой в группах начальной подготовки и начальной специализации.

1.1.4. Адресат

Программа рассчитана для детей в возрасте от 3 до 4 лет и построена по принципу изучения и приобретения в процессе занятий необходимых знаний, умений и навыков.

Для комплектации групп по Программе не производится отбор детей. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа. При появлении вакантных мест возможен дополнительный прием поступающих в течение учебного года.

В группы художественной гимнастики оздоровительной направленности принимаются девочки 3-4 лет, имеющие медицинский допуск от врача-педиатра по месту жительства. Допуском к занятию детей второго и третьего годов обучения служит медицинская справка о состоянии здоровья, выданная врачом – физкультурным диспансером.

Прием детей в группы проходит ежегодно в августе - сентябре.

Количество учащихся в группе спортивно-оздоровительной направленности – до 15 человек.

1.1.5. Объем и срок освоения программы

Общее количество учебных часов за весь период обучения – 72 часа.

Программа рассчитана на 1 год.

1.1.6. Особенности организации

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа – 20 мин.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

День недели	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Время занятий	16.45-17.05		16.45-17.05		

Формы обучения – очная, групповая.

Виды занятий: тренировочные занятия.

Формы подведения результатов: открытое занятие –просмотр совместно с родителями (законными представителями).

1.2. Цель и задачи программы

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

Задачи:

1. Обучающие:

- профилактика и коррекция нарушений осанки;
- повышение уровня ритмической подготовки путем использования гимнастических движений с музыкой.
- формирование знаний, умений и навыков необходимых в гимнастике

1. Развивающие:

- повысить уровень здоровья детей, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;
- повысить уровень танцевальной подготовки с взаимодействием музыки и движения.

2. Воспитательные:

- Воспитание морально-волевых качеств
- воспитание у детей интереса и потребности в занятиях «Гимнастикой».

Занятия по программе «Гимнастика» включают в себя теоретическую и практическую части.

Теоретическая часть занятий включает в себя:

- технику безопасности;
- просмотр видеофильмов, беседы.

Практическая часть занятий включает в себя:

- обучение двигательным действиям
- освоение упражнений без предмета.

1.3. Планируемые результаты

Дети, посещающие занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Гимнастика», могут иметь как высокий, так и низкий уровень физической подготовленности, уметь выполнять основные виды движений, действовать в коллективе, осваивать технику упражнений.

Ожидаемый результат:

- ✓ Запоминать названия упражнений и научиться их выполнять.
- ✓ Стараться держать правильную осанку во время выполнения упражнений.
- ✓ Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
- ✓ Уметь выполнять упражнения с разными предметами.
- ✓ Проявлять интереса к занятиям гимнастикой.
- ✓ Выполнять движения под музыку.

1.4. Содержание общеобразовательной общеразвивающей программы Учебный план

Группа	Количество учебных часов в неделю	Подведение итогов
Группа художественной гимнастики оздоровительной направленности	2	Выступления на открытых просмотрах – празднике гимнастики. (декабрь, май)

Содержание учебного плана

На начальном этапе проводится комплексная оценка физического состояния детей на основе анализа показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности (тестирование в начале учебного года). С учетом полученных данных отобраны упражнения художественной гимнастики, адекватные возрастным возможностям и фактическому физическому состоянию детей 4-7 лет, направленные на реализацию задач дошкольного физического воспитания. Они включают: «игровой стретчинг», общеразвивающие упражнения, выполняемые в соответствии со спецификой художественной гимнастики (связь движений с музыкой, слитность, целостность и т.п.); стилизованные виды передвижений и их сочетания; упражнения без предмета (волны, равновесия, повороты, прыжки); упражнения с предметами (мячом, обручем, скакалкой); элементы акробатики, хореографии, пантомимы.

С целью обеспечения оздоровительной направленности художественной гимнастики в процессе реализации задач физического воспитания предусматривается увеличение доли базовых упражнений оздоровительной направленности (обеспечивающих необходимый двигательный потенциал, формирующих правильную осанку, походку, своды стоп) за счет сокращения средств специальной (предметной) подготовки.

Для формирования у детей интереса к художественной гимнастике используются образные названия упражнений, приемы, имитации и подражания. С этим замечательно справляется методика «игрового стретчинга». Уроки проводятся в виде игры – сказки. В процессе выполнения упражнений создаются педагогические ситуации, стимулирующие развитие психических процессов, предусматривающие привлечение внимания детей к количественной и качественной оценке, находящихся в зоне детского восприятия предметов; прослушивание соответствующих фонограмм, применение зрительных и слуховых сигналов и ориентиров; использование элементов фольклора и поэзии; включение заданий на ориентировку в пространстве.

Эффективность методики применения художественной гимнастики оздоровительной направленности в процессе физического воспитания детей оценивается посредством сравнения показателей здоровья, физического и

психического развития и физической подготовленности детей до и после этапа подготовки.

В процессе занятий наблюдается снижение простудной заболеваемости. Выявлены достоверные различия в показателях частоты сердечных сокращений (ЧСС) и частоты дыхания (ЧД) у детей. Снижение показателей ЧСС и ЧД в покое свидетельствуют о совершенствовании функциональных возможностей организма и экономизации функций сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Данная методика позволяет достичь лучших результатов в формировании правильной осанки благодаря комплексному использованию базовых упражнений оздоровительной направленности: упражнений на формирование правильной осанки и походки, укрепляющих «мышечный корсет», развивающих гибкость, формирующих навык рационального дыхания, способствующих нормализации эмоционального статуса (упражнения в расслаблении, этюды психогимнастики). По результатам плановых осмотров у ортопеда улучшилось состояние детей, состоящих на учете, имеющих деформацию стоп. Положительное влияние методики на формирование сводов стоп обусловлено систематическим применением следующих видов упражнений: стилизованных разновидностей ходьбы, бега и прыжков, элементов хореографии, включая упражнения партерной хореографии, выполняемые из положений разгрузки стоп; упражнений в равновесии; поворотов, а также благодаря целенаправленной работе над формированием «гимнастического стиля» выполнения всех движений, предусматривающего вытянутое положение стоп.

В ходе итогового педагогического тестирования физической подготовленности наблюдаются достоверные положительные изменения результатов (прыжок в высоту, прыжок в длину, подвижность суставов, активная и пассивная гибкость, сила мышц ног, брюшного пресса).

Занятия оказывают также положительное влияние на уровень освоения двигательных умений.

Результаты педагогических наблюдений показали, что обучение по данной методике способствует развитию у детей устойчивого интереса к спортивно – оздоровительной деятельности, что проявляется в высокой активности дошкольников в процессе выполнения физических упражнений и включении освоенных элементов художественной гимнастики в самостоятельную двигательную деятельность. Это подтверждается данными опроса (в форме беседы) детей и родителей дошкольников (домашние занятия, конкурс этюдов «Сам себе режиссер», выступление в ДОУ на праздниках).

Занятия положительно влияют на повышение уровня развития внимания, творческого воображения и самооценки у детей (воспитанники группы оздоровительной художественной гимнастики становятся активными участниками праздников в ДОУ, исполняя главные роли в спектаклях, обретая уверенность в себе и обладая достаточным двигательным потенциалом). В группе проводится заключительный итоговый урок-праздник гимнастики, на котором выступают все воспитанники, освоившие программу в меру своих возможностей.

Методика художественной гимнастики оздоровительной направленности положительно влияет на динамику показателей здоровья, физического и психического развития, физической подготовленности детей дошкольного

возраста. Эффективность занятий определяется показателем общего состояния ребенка в конце учебного года, его адаптации к нагрузке, координации движения, тонусом мышечной системы.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель	37
Количество занятий в неделю	2
Количество часов	74
Начало учебного года	1 сентября 2025 года
Окончание учебного года	30 мая 2026 года

2.2. Условия реализации программы

- материально-техническое обеспечение - базой для проведения занятий является спортивный зал, муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №3»;

- методические материалы

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по спортивным играм

2.3. Формы аттестации

Формой подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются творческие отчеты – открытые просмотры занятий.

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе. М.: Физкультура и спорт, 1978. 208 с.

Т. Ротерс Музыкально - ритмическое воспитание в художественной гимнастике, М., 2009г.

Д. Сивакова Уроки художественной гимнастики, М., 2002г.

Г. Боброва Искусство грации, Ленинград, 2001г

В. Кирсанов Спорт, музыка, грация, М., «Физкультура и спорт», 2000г.