

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №3»

Принята  
педагогическим советом  
от "20" августа 2024 г.  
Протокол № 1

Утверждена  
Приказом заведующего  
Детским садом №3  
от 21.08.2024 № 232

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

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Муконина О.В.

г.Каменск-Уральский  
2024г.

## Содержание

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ .....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи программы .....	6
2. Содержание общеобразовательной программы .....	6
2.1 Учебный план .....	6
2.2. Содержание учебного плана .....	6
2.3. Планируемые результаты программы .....	10
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ .....	12
3.1. Условия реализации программы .....	12
3.2. Формы аттестации .....	12
4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	12

# **1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ**

## **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная 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. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р;
3. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022года №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. 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»;
6. 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, 2022год.
7. Положение о платных образовательных услугах Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 3», от 24.08.2023 года № 243;
8. Устав Детского сада № 3

## **НАПРАВЛЕННОСТЬ – физкультурно-спортивная**

### **Актуальность программы**

По данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей дошкольного и младшего школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Современные дети, ведут малоподвижный образ жизни, в отличие от предыдущих поколений. Программа школьного физического воспитания не в состоянии обеспечить полноценное физическое развитие ребенка. Представляется целесообразным введение в дополнительные занятия со школьниками и 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 4-7 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 4-7 лет в условиях учреждения дополнительного образования.

Программа актуальна и по той причине, что с ее помощью можно успешно решать задачи, стоящие перед секциями ОФП в ДОУ и учреждениях дополнительного образования детей, как на современном этапе, так и в будущем.

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

### **Новизна программы**

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.

**Адресат:** программа рассчитана для детей в возрасте от 3 до 5 лет. Обеспечивает непрерывность дополнительного образования. Программа 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 первого года обучения 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 сентябре.

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

Учебные занятия проводятся 2 раза в неделю по 15 минут.

**Объем программы** – общее количество учебных часов за весь период обучения –72 часа, продолжительность программы два года, по учебному плану 72 часа.

**Срок освоения программы** – 1 год.

**Формы обучения** – очная, групповая.

**Виды занятий:** тренировочные занятия.

**Формы подведения результатов:** опрос, контрольное занятие – открытый просмотр совместно с родителями (законными представителями).

- **Перечень форм обучения:** Основными формами проведения занятий спортивной секции являются: учебно-тренировочные занятия. Большие возможности для образовательно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности.

- **Перечень видов занятий:** практическое занятие, открытое занятие .

- **Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы:** творческий отчет ( открытое занятие для родителей законных представителей).

## 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;
- информация об истории;
- просмотр видеофильмов, беседы.

*Практическая часть занятий включает в себя:*

- обучение двигательным действиям
- освоение упражнений без предмета

## 2.Содержание общеобразовательной программы

### 2.1 Учебный план

Группа	Количество учебных часов в неделю	Подведение итогов
Группа художественно-й гимнастики оздоровительно-й направленности	2	Выступления на открытых просмотрах – празднике гимнастики. ( декабрь, май)

### 2.2. 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 отобранны 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 4-7 лет 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 ДООУ 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 ДООУ, 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 первого года обучения определяется показателем общего состояния ребенка в конце учебного года, его адаптации к нагрузке, координации движения, тонусом мышечной системы.

### **Организация и проведение занятий**

Основной, наиболее действенной и эффективной формой занятий в художественной гимнастике является урок, в спорте называемый учебно-тренировочным занятием.

Занятие состоит из 3 частей. Структура занятия соответствует требованиям физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

**Цель занятия** – вызвать усиленное действие физиологических функций организма ребенка, содействовать развитию физических качеств и формированию движений.

**В подготовительной части урока** ставится задача подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия.



**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, воспитываются физические качества детей. Начинается основная часть упражнением на растяжку позвоночника. После растяжки идет коррекция осанки при сидении.

**Начинается 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 игра новая, используется 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.

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.

Время пребывания в статическом варианте определяется для каждой возрастной группы, поэтому в методике упражнений не указывается. Это же относится и к количеству повторений каждого упражнения в динамическом варианте.

### **1.Укрепления мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.**

Повышается внутриутробное давление, прямые мышцы брюшного пресса растягиваются. В результате обильного притока крови к позвоночнику и симпатическим нервам обновляются и очищаются все внутренности.

Преодолевается скованность позвоночника и его деформация. Упражнения: змея, ящерица, кораблик, лодка, качели, рыбка, колечко, мостик, кузнечик, кобра, собачка, скорпион, колесо, кукушка, кошечка.

### **2.Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед.**

Растягиваются мышцы спины, ног. Воздействие на поясничные нервы растягивает и укрепляет их. Улучшается гибкость позвоночника благодаря максимальной продольной нагрузки на него. Способствует увеличению роста. Упражнения: книжка, птица (чайка), летучая мышь, страус, носорог, веточка, улитка, горка, черепаха, волчонок, ванька- встанька, ежик, слон, осьминог, столбик.

### **1.Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону.**

Упражнения увеличивают приток крови к позвоночнику и выходящим из него нервам, что оказывает благотворное воздействие на весь организм.

Укрепляется позвоночник, предупреждается его деформация. Снижается нагрузка на сердце, легкие заполняются свежей кровью. Воздействие на вилочковую железу способствует нормальному росту ребенка. Упражнения: маятник, морская звезда, лисичка, месяц, орешек, муравей, флюгер, луна, стрекоза, узелок, тростинка.

### **1.Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.**

Усиливается внутриутробное давление, что оказывает сильное воздействие на органы брюшины, т.к. поток свежей крови после прекращения давления устремляется к органам пищеварения, в результате чего они очищаются и восстанавливаются. Создавая общее напряжение в ногах и бедрах, упражнения стимулируют действие подкожных нервов, освежают мелкие кровеносные сосуды. Упражнения: бабочка, рак, паучок, павлин, зайчик, лягушка, бег, елочка, велосипед, таракан, веревка, лесенка, паровозик, жучок, морская волна, хлопушка.

#### **Укрепление развития стоп.**

Предупреждает развитие плоскостопия, развивает подвижность суставов ног, способствующие пластичности движений и улучшению осанки. Упражнения: ходьба, лошадка, гусеница, медвежонок, лягушонок.

#### **Укрепление мышц плечевого пояса.**

Развивает силу рук, подвижность плеча и рук. Упражнения: замочек, дощечка, пловцы, пчелка, мельница, самолет.

#### **Упражнения для тренировки равновесия.**

Регулируют работу вестибулярного аппарата, координируют управляемость движениями тела, развивают грациозность, ловкость. Упражнения: аист, петушок, ласточка, цапля, орел.

**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 музыки, 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.

Сюжеты для ролевых игр доступны пониманию детей, расширяют кругозор, воспитывая их эстетически и этически. В основном используются сюжеты народных сказок, сказок русских и зарубежных писателей, а так же это может быть творчеством педагога.

### **2.3. Планируемые результаты программы**

1 год обучения

Вид деятельности Упражнения	Ожидаемые результаты
<b>Беспредметная подготовка:</b>	Знать и уметь выполнять: строевые и общеразвивающие упражнения, упражнения ОФП (бег, ходьба) и СФП. Освоить положение правильной осанки;

	<p>исполнять базовые навыки в «гимнастическом стиле» (выпрямленные колени, натянутые носки, правильное положение частей тела);</p> <p>грамотно выполнять упражнения «игрового стретчинга».</p>
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, в сторону, 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 360°, «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).
хореографическая подготовка	Партерные движения, определяющие выворотность стопы, бедер. Позиции рук (1-3), ног (1-6), танцевальные движения (галоп, полька, «качалочка», «ковырялочка», «русский шаг».
музыкально-двигательная подготовка	Уметь составить этюд на согласование движений с музыкой, состоящий из 3 изученных элементов художественной гимнастики.

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

#### **3.1. Условия реализации программы**

##### **3.1.1. Материально-техническое обеспечение**

Базой для проведения занятий является спортивный зал, муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №3»

##### **3.1.2. Кадровые условия**

Педагог с педагогическим образованием, без требования к категории.

##### **3.1.3. Методические материалы**

*Дидактические материалы:*

- Картотека упражнений по спортивным играм

#### **3.2. Формы аттестации**

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

### **4. 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.