



УТВЕРЖДЕНА  
приказом от 30.08.2024 № 108/о

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«ГРАЦИЯ. Развитие физических способностей дошкольников средствами  
художественной гимнастики»**

Базовый уровень  
Программа рассчитана на детей 5-7 лет  
Срок реализации 1 год

**НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ**

Автор программы:  
Кеба Т.В.,  
инструктор по физической культуре

Рекомендована к реализации  
решением педагогического совета  
протокол № 1 от 30.08.2024

Оленегорск,  
2024

## Структура программы

	Разделы программы	Содержание раздела	Страница
<b>I.</b>	<b>Целевой</b>	<b>1.1. Пояснительная записка</b>	3
		1.1.2. Цели и задачи реализации программы	5
		1.1.3. Теоретические и концептуальные основы Программы	6
		1.1.4. Принципы и подходы к формированию Программы	6
		1.1.5. Возрастные характеристики развития детей	7
		<b>1.2. Планируемые результаты освоения программы</b>	10
<b>II.</b>	<b>Содержательный</b>	<b>1.3. Особенности проведения педагогического мониторинга</b>	11
		<b>2.1. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы</b>	13
<b>III.</b>	<b>Организационный</b>	<b>3.1. Учебно-тематический план</b>	26
	<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>		

# І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «ГРАЦИЯ. Развитие физических способностей дошкольников средствами художественной гимнастики» (далее Программа) обеспечивает разностороннее развитие детей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Методологической и нормативной основой определения содержания Программы являются нормативные правовые документы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении Санитарных правил 2.4.3648 - 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

Гимнастика впервые появилась у древних греков в период расцвета древнегреческой / эллинской / культуры в VIII в. до н. эры. И до наших дней живет и расцветает этот красивый и удивительный вид спорта. Со словом гимнастика связывают понятие красивого и стройного тела, крепких мышц, грациозных движений. 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, двигательные навыки и умения в процессе игрового общения детей с музыкой через движения.

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.

Музыкальное сопровождение обогащает занятие физической культуры, а упражнения художественной гимнастики делают урок насыщенным и разнообразным, такое занятие повышает эмоциональное состояние детей. Воздействие музыки многогранно. Во-первых, правильно подобранная музыка содействует эстетическому воспитанию детей. Формированию положительных эмоций. Во-вторых, музыка воспитывает ритм движений, музыкальный слух. В-

третьих, дети стремятся выполнять упражнения в сочетании с музыкой, а это повышает культуру движений.

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. Дети с большим желанием занимаются гимнастическими упражнениями, т.к. занятия проводятся в игровой форме. Им нравится видеть как оживает предмет в их руках, как становится послушным хрупкое тело. У детей расширяется двигательный опыт, совершенствуются приобретенные ранее навыки и умения, развивается ловкость, быстрота, гибкость, равновесие, формируется самостоятельность, активность, положительное отношение со сверстниками.

### **Краткий словарь терминов гимнастики.**

Гимнастическая терминология – это система специальных терминов, применяемых для краткого обозначения гимнастических упражнений, названий предметов и снарядов, условных сокращений и формы записи упражнения.

Под термином принято понимать краткое условное название какого-либо двигательного действия или понятия.

К терминам предъявляются определенные требования:

- доступность;
- точность;
- краткость.

Все термины целесообразно разделить на следующие группы:

- 1) Общие термины.
- 2) Специальные термины.
- 3) Дополнительные термины.

*Бросок* – движение, приводящие предмет в без опорное движение.

*Взмах* – последовательное сгибание и разгибание в суставах с начальным толчковым движением, целостное движение тела или отдельных частей тела (рук, ног).

*Волна* – последовательное сгибание и разгибание в суставах.

*Вращение* – вращательное движение вокруг своей оси, вращательное движение собственно предмета.

*Круг* – движение по окружности не менее 360 градусов различными частями тела.

*Ловля* – прием предмета после свободного падения.

*Наклон* – сгибание тела.

*Перекат* – качение предмета.

*Поворот* – вращательное движение тела вокруг своей оси.

*Пружинное движение* – одновременное сгибание во всех суставах с последующим разгибанием.

*Прыжок* – свободный полет после отталкивания ногами.  
*Равновесие* – сохранение устойчивости тела в статистическом положении.  
*Хват* – способ удержания предмета.  
*Шаг* – разнообразный вид передвижения: на носках, острый, широкий и т. д.  
*Ритмика* – система упражнений для развития чувств ритма. Состоит из физических упражнений, строящихся на основе музыки и предназначенных для ритмического воспитания.  
*Акцент* – выделение, подчеркивание звука преимущественно путем его усиления.  
*Лад* – взаимосвязь музыкальных звуков.  
*Мелодия* – художественно осмысленный, последовательный ряд звуков разной высоты, организованный посредством ритма и лада, основа музыкального произведения.  
*Ритм* – последовательность длительностей звуков, различных по высоте.  
*Такт* – отрезок музыкального произведения, начинающийся с сильного звука и заканчивающийся перед следующим сильным звуком.  
*Фраза* – любая небольшая и относительно законченная часть музыкальной темы.  
*Темп* – скорость исполнения музыкального произведения.  
*Пауза* – перерыв в звучании на строго определенный момент времени.

### **1.1.2. Цели и задачи реализации программы**

Художественная гимнастика эстетически яркий вид спорта, в Олимпийскую систему видов спорта этот вид спорта вошел в 1984 году. И получил признание всего мира. Занятия художественной гимнастики в ДОУ организуется по принципу групп начальной подготовки и имеет цель повысить популярность занятий этим видом спорта в детских садах.

Гимнастика одно из действенных и универсальных средств физического воспитания. Обучение упражнениям художественной гимнастики это прежде всего педагогический процесс.

Цель: разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование у детей осознанного отношения к здоровому образу жизни, укрепление опорно-двигательного аппарата.

На занятиях художественной гимнастики решаются следующие задачи:

1. Образовательно-развивающего воздействия с целью гармонического развития форм и функций организма детей:
  - формирование двигательных способностей детей;
  - воспитание физических качеств (гибкость, ловкость, равновесие).
2. Оздоровительного воздействия с целью повышения жизнедеятельности организма детей:
  - укрепление физического и психического здоровья детей.
3. Воспитательного воздействия:
  - воспитание эстетических, нравственных, волевых качеств ребенка.

### 1.1.3. Теоретические и концептуальные основы Программы

Содержательную основу Программы составляют *культурно-исторический*, а технологическую – *системно-деятельностный* подходы к развитию ребенка и организации образовательной среды.

Согласно культурно-историческому подходу развитие человека происходит путем присвоения исторически выработанных (культурных) форм и способов деятельности. основоположник данного подхода Л.С. Выготский отмечал, что развитие мышления и других психических функций ребенка в первую очередь происходит через освоение им «культурных» знаков (речи, языка и пр.).

В основе системно-деятельностного подхода лежит представление о том, что развитие всех сторон личности ребенка определяется характером организации его деятельности. Организация образовательного процесса согласно данному подходу (А.Г. Асмолов, П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.) предполагает развитие самой деятельности, ее основных компонентов (мотивов, целей, действий, способов действий или операций), в результате чего ребенок развивается как субъект этой деятельности (деятель).

Ведущей концептуальной идеей программы, подчиненной основной цели - повышение индекса здоровья детей через использование современных здоровьесберегающих технологий, всестороннее развитие личности дошкольника средствами художественной гимнастики, является создание условий для физического развития и снижения заболеваемости воспитанников, формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с индивидуальными особенностями развития.

Интеграция основного и дополнительного образования как равноправных компонентов единого процесса социализации детей образуют оздоровительно - развивающее пространство развития и социализации личности ребенка. Программа соответствует специфике дополнительного образования детей и способствует:

- стимулированию детей к двигательной активности;
- развитию физических качеств;
- решению физкультурно-оздоровительных задач вместе с педагогами и медицинским работником;
- развитию творческих способностей личности;
- поддержанию стремления к самостоятельной деятельности;
- творческому использованию жизненного опыта детей;
- самоопределению ребёнка в рамках ведущей деятельности.

### 1.1.4. Принципы и подходы к формированию Программы

Процесс обучения упражнениям в художественной гимнастике построен на реализации дидактических принципов:

- принцип сознательности и активности – сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении движениями во взаимосвязи с музыкой. Педагог должен точно и доступно формировать музыкально-двигательную задачу, учитывая индивидуальные особенности детей, стимулировать интерес к занятиям.
- принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений. Приемы наглядности: демонстрация упражнений; словесный разбор музыки в сочетании с движениями; просмотр, пособий, рисунков, схем.
- принцип доступности требует постановки задач соответствующих индивидуальным особенностям ребенка, соблюдение элементарных дидактических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.
- принцип системности предусматривает непрерывность процесса формирования музыкально-двигательных навыков, чередования работы и отдыха для поддержания работоспособности детей, определенную последовательность решения музыкально-двигательных заданий.
- принцип поддержки детской инициативы и формирования познавательных интересов каждого ребенка;
- принцип развивающего подхода (основывается на идее Л.С.Выготского «о зоне ближайшего развития»), заключающийся в том, что обучение должно вести за собой развитие ребенка;
- принцип постепенного повышения требований, предполагающий постепенный переход от более простых к более сложным заданиям по мере овладения и закрепления формирующихся навыков.

### **1.1.5. Возрастные характеристики развития детей**

#### **Возрастные особенности развития физических качеств.**

Развитие физических качеств следует начинать с детского возраста. При этом мышечная сила, выносливость, скоростные качества и ловкость в разные возрастные периоды развиваются не одновременно.

Наиболее благоприятным периодом развития силы является возраст от 6 до 12 и после 15 лет.

Выносливость для детей старшего дошкольного возраста характеризуется в незначительной степени. Но уже в 10-летнем возрасте дети способны выполнять интенсивные упражнения в течение продолжительного времени. Но применять большие нагрузки в этом возрасте недопустимо, так как в этот период происходит наиболее активное развитие сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

Особенно благоприятным периодом для развития ловкости является возраст от 6 лет до 12 - 13 лет. Этому способствует высокая пластичность центральной нервной системы, интенсивное развитие двигательного анализатора, а так же использование на занятиях по художественной гимнастике упражнений с предметами , игровых заданий, упражнений акробатики.

Развитие скоростных способностей заканчивается к 14 - 15 годам, начинать же развивать это физическое качество можно начинать от 3 лет.

Самые высокие темпы развития гибкости наблюдаются в возрасте от 5 до 10 лет. Чтобы избежать травм при развитии гибкости надо особенно осторожно выполнять упражнения, направленные на развитие подвижности плечевых, тазобедренных суставах и позвоночного столба. Перед выполнением упражнений на гибкость необходимо сделать специальную разминку, которая способствует разогреванию мышц.

Упражнения художественной гимнастики развивают подвижность позвоночного столба и суставов конечностей, эластичность связок и мышц, что способствует всестороннему и гармоничному развитию тела ребенка.

### ***ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ПЯТОГО ГОДА ЖИЗНИ***

На пятом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. ***Развитие моторики и становление двигательной активности.*** У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их движения носят преднамеренный и целеустремленный характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Они владеют в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более координированными. Достаточно хорошо освоены разные виды ходьбы. У детей оформляется структура бега, отмечается устойчивая фаза полета. Однако беговой шаг остается еще недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий. Дальность прыжка еще ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, недостаточным умением концентрировать свои усилия.

При метании предмета еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска, но в результате развития координации движений и глазомера дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

От 4 до 5 лет у детей формируются навыки ходьбы на лыжах, катания на санках, скольжения на ледяных дорожках, езды на велосипеде и самокате.

Дети пытаются соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, стараясь не отставать от впереди идущего, быть ведущим в колонне, ориентироваться в пространстве. На пятом году жизни у детей возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение детей является одним из важных стимулов увеличения двигательной активности за счет хорошо освоенных способов действий с использованием разных пособий (под музыкальное сопровождение).



Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но часто не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Для большинства детей 4-5 лет характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.

Внимание детей приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Они уже способны различать разные виды движений, представляют себе их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять их в соответствии с образцом. Это дает возможность педагогу приступать к процессу обучения техники основных видов движений.

Происходит развертывание разных видов детской деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности детей в течение дня.

### ***ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ШЕСТОГО ГОДА ЖИЗНИ***

На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система.

#### ***Развитие моторики и становление двигательной активности.***

Детям 5-6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники.

Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Бег пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети владеют разными способами бега. Они упражняются в разных видах прыжков (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка. Старшие дошкольники владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой.

На шестом году жизни значительно улучшаются показатели ловкости.

Дети овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

### ***ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ СЕДЬМОГО ГОДА ЖИЗНИ***

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. ***Развитие моторики и становление двигательной активности.***

Движения детей 6-7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.

К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости.

Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статичным нагрузкам.

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. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную» радость и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости.

## **1.2. Планируемые результаты освоения программы**

1. Повышение уровня физического развития и укрепление здоровья;
2. Владение спортивными атрибутами и техникой выполнения упражнений с ними;
3. Применение умений в играх, свободной деятельности и повседневной жизни (в соответствии с возрастом и физическим развитием);
4. Владение своим телом, выполнение движений осознанно, ловко, красиво, ритмично, с нужной амплитудой и силой;

5. Освоение гимнастических и акробатических упражнений на ковре и снарядах, с проявлением творчества, смелости, демонстрацией достигнутых результатов гибкости, растяжки, силы, ловкости, координации движений;
6. Овладение навыками релаксации и восстановления после физической нагрузки;
7. Повышение интереса к спорту, двигательной культуре, привычке держать осанку; укрепление костно-мышечного аппарата и мышечного корсета;
8. Овладение умением честно оценивать свои результаты и свое поведение в коллективе, достигать цели благодаря выдержке и настойчивости.

### **1.3. Особенности проведения педагогического мониторинга**

Формой подведения итогов реализации программы являются открытые мероприятия, участие в концертах, утренниках, фестивалях.

#### **Контроль за уровнем физических качеств детей занимающихся художественной гимнастикой.**

Для регулярного контроля за уровнем физических качеств детей, занимающихся художественной гимнастикой можно применять контрольные упражнения (тесты) по физической подготовке. Тест состоит из упражнений позволяющих выявить как общий уровень физической подготовки, так и уровень специальной подготовки двигательного аппарата для выполнения различных элементов художественной гимнастики.

Гибкость – гимнастический мост из положения лежа на спине.

Низкий уровень – ноги и руки согнуты, стойка с опорой на голову то 1 балла до 2 баллов.

Средний уровень – ноги и руки полусогнуты, нет фиксированной позы от 3 баллов до 3,5 балла.

Высокий уровень – ноги и руки выпрямлены, есть фиксация позы от 4 баллов до 5 баллов.

Равновесие – стоя на гимнастической скамейке на одной ноге, другая согнута вперед, руки вверх. Фиксируется удержание позы.

Низкий уровень - от 7 секунд до 10 секунд.

Средний уровень - от 13 секунд до 25 секунд.

Высокий уровень - от 28 секунд до 45 секунд.

Ловкость - лазание по гимнастической стенке.

Низкий уровень - от 15 секунд до 20 секунд.

Средний уровень - от 10 секунд до 14 секунд.

Высокий уровень - от 6 секунд до 9 секунд.

Сила – отжимания . Фиксируется количество раз.

Низкий уровень - от 0 раз до 4 раз.

Средний уровень - от 5 раз до 10 раз.

Высокий уровень - от 11 раз до 20 раз.

Быстрота – бег 30 метров.

Низкий уровень - от 8,8 секунд до 12 секунд.

Средний уровень - от 7,8 секунд до 8,7 секунд.

Высокий уровень - от 6,3 секунды до 7,5.

В художественной гимнастике особое значение придается воспитанию прыжковой выносливости. В связи с этим рекомендуется контрольное упражнение – прыжки на двух ногах со скакалкой. Определяется максимальное количество выполненных прыжков.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

#### *Основные средства и методические особенности программы.*

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).

В соответствии с педагогическими требованиями и разносторонним воздействием на занимающихся средства программы можно охарактеризовать следующим образом.

#### *Упражнения общей физической подготовки включают в себя:*

- строевые упражнения: построения, повороты, виды передвижений, размыкания; их основная функция развивать умения ориентировки в пространстве;
- общеразвивающие упражнения без предметов (для рук и плечевого пояса, мышц туловища и ног), с предметами (мяч, обруч, гимнастическая палка), на снарядах (гимнастическая скамейка, шведская стенка); направлены на развитие разных мышечных групп;
- упражнения из других видов спорта – легкоатлетические упражнения (бег, ходьба, прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега, метание), лыжи (ходьба, подъемы), спортивные игры (волейбол, баскетбол, бадминтон, теннис), подвижные игры, туризм (прогулки, походы); необходимы для целенаправленной физической нагрузки, для отдельных мышечных групп. Упражнения ОФП имеют как общее, так и специальное назначение. Упражнения ОФП организуют, активизируют занимающихся, настраивают на предстоящую работу, способствуют разнообразной физической подготовке, формированию правильной осанки, формируют свод стопы. Упражнения ОФП выполняемые в музыкальном сопровождении помогают детям овладеть различными по характеру движениями (плавными, бодрыми, энергичными и т. д.)

#### *Упражнения специальной физической подготовки:*

- упражнения для развития гибкости – наклоны вперед, в сторону, назад, мост, полушпагаты, шпагаты, махи, удержания;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств – пружинный шаг, пружинный бег, приседания, прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега, отжимания;
- упражнения на развитие ловкости – лазания по шведской стенке, подвижные игры, эстафеты;
- упражнения на развитие равновесия – стойки на носках, стойка на одной ноге, стойка на пятках, ходьба по гимнастической скамейке, ходьба по бумаге, ходьба по канату и т. д.

Упражнения СФП способствуют развитию качеств (гибкость, скорость, сила, ловкость, равновесие), развивают двигательные умения и совершенствуют работу центральной нервной системы, способствуют эластичности мышц и связок.

#### *Упражнения хореографии:*

- упражнения у опоры – приседания, позиция ног (I, II, III), выставления ноги на носок (вперед, в сторону, назад), махи (вперед, в сторону, назад), удержания ноги (вперед, в сторону, назад);
- упражнения на середине зала (без опоры) – позиции ног (I, II, III), переводы рук из позиции в другую позицию (I, II, III), выставление ноги на носок (вперед, в сторону, назад), махи (вперед, в сторону, назад), волнообразные движения руками (вперед, в стороны, вниз).

#### *Упражнения ритмики:*

- комплексы ритмической гимнастики без предмета;
- комплексы ритмической гимнастики с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка).

Упражнения комплекса выполняются в сопровождении музыки, в едином музыкальном ритме, что способствует музыкально-ритмическому воспитанию детей. Положительно воздействуют на работу сердечно-сосудистой, дыхательной, кровеносной, центральной нервной систем, способствуют формированию правильной осанки.

#### *Упражнения акробатики:*

- наклоны вперед, стороны, назад;
- полушпагаты, шпагаты;
- мост;
- боковой кувырок в группировке, вперед.

Акробатические элементы способствуют развитию гибкости, координации, владению своим телом. Способствуют правильному формированию харак-

терных изгибов позвоночника, формируют работу вестибулярного аппарата, а следовательно и центральной нервной системы, пластику и эластичность мышц.

*Упражнения без предмета, характерные для художественной гимнастики:*

– пружинные и волнообразные движения, взмахи, равновесия, повороты, прыжки.

Данные упражнения способствуют активизации музыкального восприятия детей. Пружинные движения сочетаются с ярко метрической музыкой, для которой типично чередование слабых и сильных долей такта. Волнообразные движения, выполняемые равномерно, плавно соответствуют мелодичной музыке. Взмахи соответствуют широкой, ярко акцентированной мелодии.

*Упражнения с предметом - типичные упражнения для художественной гимнастики:*

– 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.

### ***Методические особенности проведения занятий.***

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

I этап – начальное обучение новым упражнениям;

II этап – углубленное разучивание;

III этап – закрепление упражнений.

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

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

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

### **Структура занятия художественной гимнастики.**

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

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

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

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

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

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

Основными предпосылками, определяющими наиболее целесообразную последовательность решения педагогических задач занятия, т. е. его построение, являются:

- достижение максимальных результатов занятия с минимальной затратой энергии и времени занимающихся;
- сохранение высокой работоспособности детей в течении всего дня;
- обеспечение благоприятных для здоровья детей условий проведения и режима занятий.

В художественной применяются традиционные методы обучения: использования слова, наглядного восприятия и практики.

Метод использования слова – метод обучения, с помощью которого решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняется техника движений в связи с музыкой. Приемы: беседа, рассказ, объяснение, обсуждение, словесное сопровождение движений под музыку.

Методы наглядного восприятия способствует более быстрому, прочному усвоению изучаемых движений, упражнений, демонстрация плакатов, кинопрограмм, рисунков, прослушивание музыки. Все это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

### **Практические методы.**

Метод целостного освоения упражнений. В ДОУ этот метод не приемлем, т.к. нужно наличие двигательной базы, полученной ранее. А дети ДОУ только начинают осваивать упражнения художественной гимнастики.

Метод расчленения упражнений широко используется для освоения самых разных упражнений. Практически каждое упражнение можно приостано-



вить в любой фазе для уточнения двигательного действия, улучшения выразительности движений.

Игровой метод основан на элементах сюжетно - ролевых, подвижных, спортивно - игровых играх. Этот метод повышает эмоциональность обучения. Для детей ДООУ этот метод обучения самый приемлемый.

**Методические рекомендации по каждому компоненту техники упражнений художественной гимнастики.**

### **Ходьба и бег.**

*Мягкий шаг* - с носка постепенным перекатом встать на всю стопу. Выполняют этот шаг под лирическую музыку, дети овладевают слитностью и целостностью движений под музыку.

*Высокий шаг* - и. п. руки в стороны.

1 - шаг левой вперед, руки вниз,

2 - правая нога согнута вперед, левая рука вперед, правая в сторону,

3 - 4 - то же с другой ноги.

Музыка энергичная, темп умеренный.

*Острый шаг* - и. п. - основная стойка.

1 - небольшой шаг левой вперед, правая стопа вертикально на большой палец вперед,

2 - то же с другой ноги.

Острый шаг выполняется в медленном темпе, музыкальное сопровождение соответствует остроте шага.

*Широкий шаг* - как выпады с сильным взмахом рук.

Музыка - « Марш Черномора», « Руслан и Людмила».

*Бег* в отличие от ходьбы имеет безопорную фазу и выполняется интенсивнее шага. Бег острый, высокий, широкий является аналогом ходьбы, выполняются с различным движением рук.

### **Упражнения без предмета.**

*Пружинные движения руками* - способствуют развитию силы рук, а также выразительности и слитности движений. Движения могут быть одновременными, попеременными.

*Одновременное пружинное движение руками.* И. п. - руки в стороны. Одновременно согнуть руки в суставах, сжимая пальцы в кулак и одновременно разогнуть. При сгибании голову и плечи слегка опустить, при разгибании выпрямиться.

*Попеременное пружинное движение руками* выполняют то правой, то левой рукой. И. п. - руки в стороны.

1-2 - согнуть правую руку во всех суставах, пальцы сжать в кулак;

3-4 - правую руку выпрямить, а левую согнуть во всех суставах, а левую согнуть в кулак.

*Пружинные движения ногами* - развитие динамической силы, выработка правильно отталкиваться и мягко приземляться при прыжках. При выполнении

упражнений с предметом пружинные движения сглаживают толчок и силу падения предмета.

И. п. - стоя на носках, руки на пояс.

1 - опуститься в полуприсед на всю стопу левой ноги, правую согнуть вперед,

2 - одновременно выпрямить обе ноги встать в стойку на носки,

3-4 - то же с другой ноги.

*Волнообразные движения руками* - развитие пластики, ловкости и выразительности. Волна начинается с плеча, а затем в движении включается предплечье и кисть.

И. п. - руки в стороны, соединя лопатки, последовательно согнуть руки во всех суставах. Разводя лопатки, последовательно разогнуть руки во всех суставах.

*Взмахи руками* - развивают мышечное ощущение, вырабатывается умение экономно двигаться.

1) и.п. - ноги врозь, руки влево, роняя руки книзу, перевести их вправо, затем влево.

2) и.п. - ноги врозь, руки вниз- назад, наклонена вперед:

1-2 - взмах руками вперед- вверх с пружинными движениями ног, голову поднять.

*Взмахи ногами:*

1) и. п. - о. с., руки в стороны.

1- 2 - взмах правой ногой на 45 градусов вперед;

3- 4- принять и.п. То же с другой ноги.

2) и.п. - о.с., руки на пояс.

1- 2 - взмах правой ногой на 45 градусов в сторону;

3-4 - принять исходное положение. То же с другой ноги.

3) и.п. - о.с., руки на пояс.

1-2 - взмах правой ногой на 45 градусов назад;

3-4 - принять и.п. То же с другой ноги.

*Прыжок выпрямившись* - развивает силу ног, прыгучесть, ориентировку в пространстве:

и.п. - полуприсед, руки вниз назад.

1-2 - толчком ног, прыжок вверх, ноги предельно, руки взмахом через стороны вверх;

3-4 - приземление, с носка на всю стопу, полуприсед.

*Скачок:*

и.п. - о.с.

1-2 - шаг вперед,

3-4 - прыжок вверх, свободную ногу согнуть, толчковая нога прямая, руки произвольно.

Скачок можно чередовать с обычной ходьбой, шагом полки, бегом в медленном темпе.

*Закрытый прыжок:*

и.п. - о.с., руки в стороны. Шагом правой, левой согнуть вперед, прыжок, руки дугами вниз- вперед, плечи и голова слегка опущены.

*Открытый прыжок:*

и.п. - руки в стороны. Шаг на левую с последующим прыжком на ней, правая назад, руки дугами вниз - в стороны, прогнуться.

Каждый прыжок выполняется на такт музыки.

*Поворот* - вращательное движение вокруг вертикальной оси тела. Главная задача - сохранение устойчивости в движении.

*Поворот на двух ногах:*

и.п. - о.с., руки на пояс. Повороты переступанием на носках, колени не сгибать, спинку держать прямо, руки на поясе, поворот левым плечом вперед на 360 градусов.

*Поворот на одной ноге на 180 градусов:*

и.п. - о.с., руки на пояс. Шаг левой ногой вперед на полупальцы, правую ногу согнуть вперед, правым плечом вперед, поворот на 180 градусов. Спинку держать прямо, сохранять равновесие во время поворота и после поворота.

*Танцевальные упражнения* - эмоциональный, доступный и любимый у детей вид движения.

*Шаг польки* - это переменный шаг, выполняемый легкими прыжками. Различают шаги польки - вперед, назад, с поворотом кругом.

И.п. - I позиция.

1-2 - подскок с левой, правая вперед - книзу,

3 - приставной шаг вперед с правой, выполненный чуть заметным прыжком,

4 - небольшой шаг с правой вперед,

5- небольшой прыжок на правой, левую вперед - книзу.

То же с другой ноги.

*Шаг вальса* - выполняют вперед, в сторону, назад и с поворотом кругом.

Шаг вальса вперед - три небольших шага вперед. Первый шаг - перекатом с носка на всю стопу, слегка сгибая колени, два последующих шага - на носках.

Шаг вальса в сторону - три шага небольших в правую или левую сторону. Первый шаг - перекатом с носка на всю стопу, слегка сгибая колени, два последующих шага на носках.

Шаг вальса назад - три небольших шага назад. Первый шаг - небольшой шаг назад перекатом с носка на всю стопу, слегка сгибая колени, два последующих шага - на носках.

## **Элементы русского танца.**

*Каблучный шаг.*

И. п.- о. с.

1 - шаг правой вперед с пятки перекатом на всю стопу, руки вправо,

2 - шаг левой вперед с пятки перекатом на всю стопу, руки влево,

3-4 - то же, что на счет 1 - 2.

*Дробный шаг:*

И. п. - I - позиция, руки на пояс.

1 - небольшой шаг вправо в полуприсед с ударом всей ступней о пол,

2 - согнутую левую с ударом всей ступней о пол к середине стопы правой. Поворот туловища влево.

3-4 - то же, что и на счет 1-2, но с другой ноги.

*Русский переменный шаг.*

И. п. - руки на пояс.

1 - шаг правой вперед,

2 - шаг левой вперед,

3 - шаг правой вперед в полуприсед,

4 - встать на правую ногу, левую скользящим движением вперед - книзу, поворот туловища и головы влево,

5-8 - то же с другой ноги.

### **Упражнения с мячом.**

Упражнения с мячом развивают точность движений во времени и пространстве, ловкость, силу мышц плечевого пояса и рук, способствуют совершенствованию чувства ритма. Упражнения дополняются танцевальными движениями, музыкой что способствует эстетическому развитию детей. Для упражнений с мячом использовать мяч среднего размера (диаметр 8 - 12 см).

*Прокат по рукам.*

И. п. - о. с., руки вперед, мяч на ладонях.

1-2 - подъем рук вверх на 45 градусов прокат мяча к груди,

3-4 - опустить руки вниз на 90 градусов прокат мяча к ладоням. Руки прямые при прокате.

*Броски мяча двумя руками вверх и ловля двумя.*

И. п. - о. с., опустить руки вниз вперед, мяч на ладонях.

1-2 - бросок мяча вверх,

3-4 - ловля двумя руками. Руки прямые при выполнении движений.

*Броски мяча над головой по дуге.*

И. п. - полуприсед, руки в стороны, локти слегка согнуты, мяч на правой ладони, туловище слегка наклонено вправо.

1 - выпрямляя туловище и ноги, мах правой рукой влево - вверх с броском мяча над головой,

2 - левой рукой, слегка поднимаемой вверх, встречают мяч и приняв его кончиками пальцев, передают на ладонь, опускаясь в сторону - вниз, туловище слегка наклоняют влево, полуприсед.

*Броски под руку.*

И. п. - левая рука вперед, правая рука с мячом в сторону.

1 - дугой книзу мах правой рукой влево-вперед с броском мяча под левую руку,

2 - поймать мяч на правую ладонь снизу и вернуть руку в и. п. махом книзу.

Ноги слегка пружинят.

*Отбивание мяча двумя руками.*

И. п. - мяч лежит на ладонях, руки вперед, полуприсед.

- 1 - руки слегка поднять вверх, ладони повернуть с мячом вниз,
- 2 - руки плавно удаляются от мяча, бросок мяча к полу,
- 3 - при подлете 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 с 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 с 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, быстроты. Увеличивают силу, 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.

*Перекат обруча.*

И. п.- левая нога в сторону на носок, обруч вертикально на полу справа в лицевой плоскости.

1 - левая рука лежит сверху на обруче, правая в сторону на носок, толкнуть обруч правой рукой влево,

2 - остановить катящийся обруч левой рукой, принять и. п.

*Прыжки толчком двух ног обруч впереди.*

И. п.- обруч горизонтально вперед, хват двумя руками сверху за передний край. Раскачивая обруч в лицевой плоскости назад и вперед, прыжки в обруч и из обруча толчком двумя.

Прыжки толчком двух ног вращая обруч вперед назад.

### **Упражнения акробатики.**

Упражнения акробатики- способствуют развитию гибкости, эластичности мышц и связок плечевого пояса, тазобедренных суставах, позвоночного столба.

*Мостик из положения лежа.*

И. п. - лежа на спине, руки согнуты в локтях, опора на кисти рук, кисти на ширине плеч, ноги согнуты в коленях, опора на стопы, ноги на ширине плеч.

1-2 - прогнуться одновременно в плечевом поясе, грудном и спинном отделах позвоночника, тазобедренных суставах, выпрямить руки и ноги;

3-4 - вернуться в исходное положение.

*«Корзиночка».*

И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях, опора на кисти рук у груди.

1-2 - прогнуться в грудном и поясничном отделах позвоночного столба, руки выпрямить, ноги согнуть в коленных суставах;

3-4 - вернуться в и. п.

*«Березка».*

И. п. - лежа на спине.

1-2 - руки согнуть в локтях, опора на локти, прямые ноги поднять вверх, тазобедренные суставы лежат на кистях;

3-4 - вернуться в и. п.

*Кувырок боком в группировке.*

И. п. - стоя на правом колене, левая нога вытянута в сторону на носок, руки в стороны.

1-2 - согнуть левую ногу в колене, наклон туловищем вперед, руками обхватить колени, голову опустить на грудь;

3-4 - перекаат на спину в группировке;

5-6 - перекаат на колени;

7-8 - выпрямляясь, принять и. п.

*Кувырок вперед в группировке.*

И. п. - глубокий присед, руки в упоре на ширине плеч перед стопами ног.

1-2 - выпрямляя ноги, сгибая руки, поднимая тазобедренные суставы, перекаат вперед через спину;

3-4 - перекаатом принять исходное положение.

### **Итоговые упражнения художественной гимнастики, рекомендованные В. А. Солонинкиной.**

*Упражнение с мячом.*

Музыкальное сопровождение - полька.

И. п. - стоя на верхней середине ковра, лицом к основному направлению, руки в стороны, мяч на правой ладони.

I такт: 1-2 - шаг польки с левой, бросок мяча по дуге в левую руку;

II такт: то же движение с правой ноги и руки;

III такт: 1-2 - приставляя левую ногу в полуприсед, удар мяча справа;

IV такт: 1-2 - пружиня, поймать мяч правой (в конце движения правая рука с мячом в сторону, левая вперед);

V такт: 1-2 - пружиня, шаг влево, правая нога в сторону на носок, бросок мяча под левую руку;

VI такт: 1-2 - пружиня, приставить левую ногу в стойку на носках, поймать мяч правой, руки в стороны;

VII- VIII такты: 1-4 - поворот переступанием на 360 градусов, руки вперед мяч на ладонях;

IX такт: 1-2 - перекат мяча по полу, легкий бег за мячом, руки в стороны;

X такт: 1-2 - взять мяч в руки, встать на носки, руки вверх.

*Упражнение со скакалкой.*

Музыкальное сопровождение – полька.

И. п. - стоя на верхней середине ковра, лицом к основному направлению, руки в стороны, концы скакалки в обеих руках.

I такт: 1-2 - прыжок на правую ногу, скакалка впереди, притоп тремя шагами с продвижением вперед;

II такт: повторить I такт с другой ноги;

III- IV такты: 1-2 - прыжки через скакалку выпрямившись;

V такт: повторить I такт;

VI такт: повторить II такт;

VII-VIII такты: 1-4 - прыжки через скакалку переступанием;

IX-X такты: 1-4 - стойка на носках, вращая скакалку в горизонтальной плоскости;

XI такт: 1-2 - перешагивание через скакалку, встать на носки.

*Упражнение с обручем.*

Музыкальное сопровождение - вальс.

И. п. - обруч в правой руке на полу, с правой стороны в лицевой плоскости.

I- II такты: 1-6 - два шага вальса вперед, начиная с левой ноги, обруч в правой руке, рука в сторону;

III-IV такты: то же с другой ноги;

V- VI такты: стойка на носках, вращая обруч правой рукой в лицевой плоскости, левая в сторону;

VII такт: шаг правой в сторону, руки вперед, наружный хват, стойка на носках;

VIII такт: прокат обруча по прямой, легкий бег за обручем;

IX такт: стойка на носках, обруч вверх;

X такт: опуская обруч вперед - вниз, прыжок в обруч;

XI такт: прыжок из обруча назад, стойка на носках, обруч вверх;

XII такт: прыжки с одной ноги на другую вращая обруч вперед, как скакалку;

XIII- XIV такты: шаги вальса, обруч в правой руке, левая в сторону;

XV такт: стойка на носках, обруч внизу, хват двумя руками.

*Акробатическое упражнение.*

И. п. - основная стойка.

1-2 - сед в группировку;

3-4 - перекал на спину;

5-6 - сед прямыми ногами;



- 7-8 - «березка»;
- 9-10 - согнуть правую ногу;
- 11-12 - выпрямить ногу;
- 13-14 - пережат в сед на колени;
- 15-16 - кувырок боком;
- 17-18 - сед в группировку;
- 19-20 - кувырок вперед;
- 21-22 - лечь на спину;
- 23-24 - мостик;
- 25-26 - согнуть правую ногу;
- 27-28 - опустить правую ногу вниз;
- 29-30 - выкрут через правое плечо, сед в группировку;
- 31-32- прыжок вверх, прогнувшись, руки вверх.

*Упражнение без предмета.*

Музыкальное сопровождение - «Слоненок».

Темп выполнения упражнения средний.

И. п. - полуприсед, руки согнуты у туловища под прямым углом, пальцы собраны в кулак.

1 - встать на левую ногу, правую ногу в сторону на носок, согнутые в локтях руки в стороны;

2 - и. п.;

3 - положение счета 1;

4 - и. п.;

5-8 - то же, что на счет 1-4, но в другую сторону;

9 - поворот влево, встать на левую ногу, правую ногу в сторону на носок, согнутые в локтях руки в стороны,;

10 - полуприсед, руки в и. п.;

11 - встать на левую ногу, правую ногу в сторону на носок, согнутые в локтях руки в стороны<sup>4</sup>

12 - положение счета 10;

13 - с поворотом вправо кругом встать на правую ногу, левую в сторону на носок, согнутые руки локтями в стороны;

14 - полуприсед, руки в и. п.;

15 - встать на правую ногу, левую ногу в сторону на носок, согнутые руки локтями в стороны;

16 - с поворотом влево и. п.

При выполнении полуприседов ноги стараться держать вместе. В момент постановки ноги в сторону на носок (голову наклоняют в противоположную сторону) тяжесть тела перенести на опорную ногу, туловище слегка наклонить вперед. При движении согнутых рук локтями в стороны (на уровне пояса) плечи не поднимать, пальцы собраны в кулак.

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Программа составлена для работы с детьми среднего и старшего дошкольного возраста.

Курс занятий рассчитан на 3 учебных года. Занятия проводятся 2 раза в неделю (1 год – 20 мин., 2 год - 25 мин., 3 год – 30 мин.). Количество часов в год – 104.

#### 3.1. Учебный-тематический план Первый год обучения

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика	<p><b>К концу первого года обучения дети будут</b></p> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• О пользе занятий физическими упражнениями;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Заниматься самостоятельно утренней гимнастикой;</li> <li>• Выполнять простейшие строевые упражнения;</li> <li>• Выполнять простые танцевальные шаги;</li> <li>• Выполнять базовые элементы с предметами художественной гимнастики;</li> <li>• Выполнять простые специальные упражнения художественной гимнастики;</li> <li>• Распознавать характер музыкального произведения.</li> </ul>
1.	Введение	1	1	-	
2.	Общая и специальная подготовка	15	-	15	
3.	Прыжковые упражнения	14	1	13	
4.	Танцевальные упражнения	14	1	13	
5.	Акробатика	15	1	14	
6.	Упражнения со скакалкой	15	1	14	
7.	Упражнения с мячом	15	1	14	
8.	Музыкально-ритмическая подготовка	15	1	14	
9.	Итого:	104	7	97	

#### Особенности методики

В первый год обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 20 минут. В возрасте 4-5 лет ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. У детей улучшаются двигательные реакции и координация. Поэтому перед детьми могут стоять довольно сложные

двигательные задачи. Понятия и представления ребенка тоже развиваются. В 4-5 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 поощрять 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.

№ п/п	Тема	Содержание	Методические рекомендации
1.	Введение	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.	Общая и специальная подготовка	<p><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>	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. Повторяется ранее усвоенный материал.
		<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> </ul>	Дозировка зависит от степени подготовки и индивидуальной выносливости. Предложить выполнение под счет или музыку; вносить творческие задания, предлагая что-то изменить, выполнить упражнения по-другому.

		– Для развития быстроты, ловкости, общей выносливости	
		<i>Игры и игровые упражнения:</i> – Сюжетные игры; – Обучающие игры; – Игры с преимущественным воздействием на двигательные качества; – Малые подвижные игры	Перед началом игры объяснить ее ход и правила. После игры необходимо дать объективный анализ поведения всех играющих, соблюдения ими правил
		<b>Специальная физическая подготовка</b> <i>Техническая подготовка</i> 1. Базовые упражнения: Элементарные позы; Движения отдельными частями тела.	Упражнения следует выполнять с чередованием мышечного напряжения и расслабления, в разном темпе и ритме
		2. Специальные упражнения: а) упражнения в равновесии: стойка на носках; переднее равновесие;	Можно включать соревновательный элемент: «А кто сможет сделать без ошибки?»
		б) волны: вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные;	При обучении используются сюжетные игры: имитация движений крыльев птиц, бабочек, игры с размахивание руками и их расслаблением
		в) вращения: переступанием; скрестные;	Все виды вращений разучиваются сначала у опоры. Необходимо внимательно относиться к дозировке, так как многократное однообразное выполнение упражнений неблагоприятно влечет на вестибулярный аппарат
2.	Прыжковые упражнения	выпрямившись; прогнувшись; со сменой ног (спереди, сзади)	При разучивании подскоков и прыжков важно эффективно использовать пружинящие движения ног. Обратить внимание на приземление с пальцев на пятки, полуприсед и выпрямление. В полете стремиться достичь предельной амплитуды
3.	Танцевальные упражнения	шаг на полупальцах; бег на полупальцах; мягкий шаг;	Так как эти движения несложны, целесообразно использовать целостный метод обучения. Для повышения ин-

		высокий шаг; пружинящий шаг; приставной шаг	тереса использовать сюжетные упражнения: «Кто ходит так тихо?», «Кто так высоко поднимает ноги?»
4.	Акробатика	Стойка на лопатках; «мост» из положения лежа; «мост» из положения стоя с поддержкой; «корзиночка»; «колесо»; полушпагат	В ходе обучения исходить из возрастных особенностей и физической подготовленности детей. использовать наглядные пособия и показ. прибегать к образным сравнениям, активизирующим подражательные способности детей
5.	Упражнения со скакалкой	качания и махи скакалкой; круги в различных плоскостях; перепрыгивания; прыжок вперед; прыжок назад; вращения вперед-назад	Ввиду высокой интенсивности упражнений их требуется тщательно дозировать
6.	Упражнения с мячом	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	Упражнения с мячом могут выполняться в парах, в группах и индивидуально. Диаметр мяча – 12 см
7.	Музыкально-ритмическая подготовка	Понятия: 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, топаньем

## Второй год обучения

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика	<p><b>К концу второго года обучения дети должны</b></p> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Приемы расслабления;</li> <li>• Элементарные сведения об организме человека;</li> <li>• Правила здорового питания</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Контролировать свое самочувствие;</li> <li>• Выполнять движения под музыку;</li> <li>• Выполнять танцевальные шаги;</li> <li>• Выполнять специальные элементы с предметами художественной гимнастики;</li> <li>• Согласованно выполнять двигательные действия;</li> <li>• Выполнять вспомогательные упражнения художественной гимнастики</li> </ul>
1.	Введение	1	1	-	
2.	Общая и специальная подготовка	15	-	15	
3.	Прыжковые упражнения	14	1	13	
4.	Танцевальные упражнения	14	1	13	
5.	Акробатика	15	1	14	
6.	Упражнения со скакалкой	15	1	14	
7.	Упражнения с мячом	15	1	14	
8.	Музыкально-ритмическая подготовка	15	1	14	
9.	Итого:	104	7	97	

### Особенности методики

На втором году обучения занятия проводятся 1 раз в неделю по 25 минут. На шестом году жизни движения становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности у детей формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля. Они проявляют волевые усилия при выполнении заданий, и для них важен результат.

На каждом занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, дать возможность осмыслить ее и объяснить ход и способы выполнения задания. Ребенок должен использовать объяснение и показ. Большое значение имеют четкий анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнения. К этому процессу целесообразно привлекать и самих детей. В этом воз-

расте девочки успешно решают новые разнообразные задачи, раскрывают свои творческие возможности, артистичность.

№ п/п	Тема	Содержание	Методические рекомендации
1.	Введение	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.	Общая и специальная подготовка	<p><b>Общая физическая подготовка</b></p> <p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– строевой шаг</li> <li>– общие понятия о дистанции и интервалах</li> </ul>	Уделять внимание качеству выполнения упражнений, используя словесные приемы обучения. Ходьба выполняется под музыку
		<p><i>Общеразвивающие упражнения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнения для развития отдельных групп мышц;</li> <li>– упражнения для развития двигательных качеств</li> </ul>	Составляется комплект ОРУ, который действует на все группы мышц. Особое внимание уделяется развитию гибкости. Комплексы составляются в соответствии со степенью двигательной готовности занимающихся. Девочки должны научиться оценивать болевое ощущение при растягивании, но до предела терпимости
		<p><i>Игры и игровые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обучающие игры;</li> <li>– малоподвижные игры;</li> <li>– эстафеты;</li> <li>– упражнения из других видов спорта</li> </ul>	Можно начинать проведение коллективных игр (деление на команды) Важно воспитывать чувство уважения к сопернику
		<p><b>Специальная физическая подготовка</b></p> <p><i>Техническая подготовка</i></p> <p>1. Базовые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнения для правильной постановки ног и рук;</li> <li>– упражнения в равновесии;</li> <li>– равновесие в стойке на ле-</li> </ul>	Правильная постановка рук и ног достигается с помощью классического экзерсиса. Основные элементы выполняются из облегченных исходных положений, чтобы избежать неблаго-

		вой и правой ноге; – переднее равновесие; – равновесие в полуприседе на левой ноге, на правой ноге	приятных воздействий на костно-связочный аппарат
3.	Прыжковые упражнения	прыжки, выпрямившись с поворотом от 45° до 360°; разножка; прыжок прогнувшись; прыжок со сменой ног; подбивной прыжок	Прыжки выполняются после разминки. Переходить к более сложным прыжкам можно лишь после освоения простых. Дозировка должна соответствовать индивидуальным возможностям детей, чтобы предотвратить деформацию стопы
4.	Танцевальные упражнения	<i>Танцевальные шаги:</i> острый; скрестный; скользящий; Перекатный шаг галопа; шаг польки; шаг вальса	При разучивании танцевальных шагов используется целостный метод обучения, а при разучивании более сложных танцевальных шагов (полька, вальс) движения расчленяют
5.	Акробатика	«мост» из положения стоя с поддержкой и без нее; «колесо»; кувырок назад; кувырок боком	По мере усвоения акробатических элементов составляются композиции, которые выполняются под музыку
6.	Упражнения со скакалкой	Круги скакалкой; вращения вперед-назад; вращение скрестно, вперед, назад; прыжок вперед, назад; переброски; высокий бросок	упражнения следует тщательно дозировать ввиду их высокой интенсивности; изученные элементы можно закреплять, используя игры-эстафеты
7.	Упражнения с мячом	передача около туловища; передача над головой, под ногами; отбивы со сменой ритма; отбивы однократные и многократные; бросок двумя руками; бросок одной рукой; ловля с броска в перекат по двум рукам; обволакивания	Упражнения с мячом способствуют развитию ловкости, быстроты реакции, а также формированию пластичности и мягкости движений. Диаметр мяча – 8-12 см
8.	Музыкально-ритмическая подготовка	Понятия: мотив, мелодия распознавание характера музыки; Музыкальные игры; танцы	При показе и объяснении заданий следует учитывать возрастные особенности, чтобы дети правильно осмыслили характер и содержание музыки и сумели выразить это посредством движений



### Третий год обучения

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика	<p><b>К концу третьего года обучения дети должны</b></p> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Приемы оказания первой помощи;</li> <li>• Приемы самоконтроля за физическим состоянием;</li> <li>• Приемы самоанализа.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Четко выполнять базовые элементы;</li> <li>• Четко выполнять специальные элементы;</li> <li>• Выполнять соревновательные упражнения;</li> <li>• Выполнять согласованные двигательные действия сложного характера под музыкальное сопровождение;</li> <li>• Распознавать ритм, темп и характер музыкального произведения.</li> </ul>
1.	Мое здоровье	1	1	-	
2.	Общая и специальная физическая подготовка	15	-	15	
3.	Прыжковые упражнения	14	1	13	
4.	Танцевальные упражнения	14	1	13	
5.	Акробатика	15	1	14	
6.	Упражнения со скакалкой	15	1	14	
7.	Упражнения с мячом	15	1	14	
8.	Музыкально-ритмическая подготовка	15	1	14	
9.	Итого:	104	7	97	

### Особенности методики

К 7 годам у детей начинаются структурные изменения в сердечной мышце и органах дыхания. Они повышают свои функциональные возможности и могут переносить более высокие нагрузки. Расширяется пространственная ориентация, повышаются наблюдательность и устойчивость внимания. Двигательная память ускоренно совершенствуется. Образное, конкретное мышление постепенно меняется, развивается способность к логическому мышлению. Имитационно-подражательная способность сменяется анализом, сенсомоторные связи улучшаются. Происходит переход от способности самостоятельно решать задачи к самостоятельному принятию решений и многократному повторению двигательного действия. Изменяются методы обучения – становится целесооб-

разно использовать метод программированного обучения и метод круговой тренировки.

№ п/п	Тема	Содержание	Методические рекомендации
1.	Мое здоровье	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Профилактика травматизма;</li> <li>– Оказание первой медицинской помощи;</li> <li>– Самомассаж.</li> </ul>	Темы освещаются в ходе бесед с использованием наглядных пособий.
2.	Общая и специальная подготовка	<p><b>Общая физическая подготовка</b></p> <p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ходьба в движении;</li> <li>– Повороты на месте</li> </ul>	Целесообразно использовать приемы, развивающие осмысленное выполнение упражнений (команды, указания, зрительные ориентиры, элементы соревнования)
		<p><i>Общеразвивающие упражнения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Различные комплексы ОРУ;</li> <li>– Упражнения для развития двигательных качеств</li> </ul>	Упражнения выполняются под музыку. Дозировка индивидуальная
		<p><i>Игры и игровые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подвижные игры;</li> <li>– эстафеты;</li> <li>– упражнения из других видов спорта</li> </ul>	
		<p><b>Специальная физическая подготовка</b></p> <p><i>Техническая подготовка</i></p> <p>Упражнения в равновесии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– заднее равновесие;</li> <li>– переднее равновесие;</li> <li>– боковое равновесие;</li> </ul> <p>Волнообразные движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– боковая волна;</li> <li>– боковой взмах;</li> <li>– волна туловищем</li> </ul> <p>Вращения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– одноименные повороты от 110° до 540°;</li> <li>– разноименные от 180° до 360°</li> </ul>	Разучивать упражнения следует сначала у опоры. Обращать внимание на мышечное напряжение в соответствующих частях тела, строго дозировать выполнение упражнений

3.	Прыжковые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– подбивной прыжок в кольцо с разбега</li> <li>– подбивной прыжок в кольцо с лета</li> <li>– прыжок шагом с разбега;</li> <li>– прыжок шагом, сгибая и разгибая ногу</li> </ul>	При разучивании сложных прыжков применять метод расчленения на отдельные составляющие
4.	Танцевальные упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Вальсовый шаг с поворотом;</li> <li>– Вальс в парах;</li> <li>– Элементы русского танца;</li> <li>– Элементы современного танца</li> </ul>	После освоения отдельных танцевальных элементов целесообразно составление танцевальных композиций
5.	Акробатика	«мост» из положения стоя; «колесо»; «паучок»; стойка на руках; кувырок вперед через плечо; кувырок назад;	При выполнении сложных акробатических элементов педагог обязательно должен страховать детей, в обучении использовать наглядные пособия и показ. Целесообразно прибегать к образным сравнениям, которые активизируют подражательные способности
6.	Упражнения со скакалкой	Подкрутки; высокий бросок; бросок с ловлей за середину; «мельница»; Бросок с кувырком; Прыжки различной сложности	упражнения способствуют развитию динамичности, реакции, быстроты, пространственной ориентировки. после освоения отдельных элементов они соединяются в связки и композиции
7.	Упражнения с мячом	Перекаты по рукам и груди; Перекат с броска; Повороты с мячом; Броски через плечо; Броски с ловлей одной рукой; Броски и ловля за спиной; Бросок с кувырком; Отбивы разными частями тела	Необходимо добиваться выполнения движений с мячом синхронно с музыкой
8.	Упражнения с обручем	Махи одной и двумя руками; Вращение вокруг туловища; Вращение на кисти; Перекаты по полу; «вертушка»; Бросок и ловля одной рукой; Ловля во вращение с броска; Прыжки через обруч	Упражнения с обручем развивают ловкость, быстроту реакции. На начальном этапе обучения целесообразно использовать пластмассовый обруч уменьшенного диаметра (80-90 см)
9.	Музыкально-ритмическая подготовка	Беседы о знаменитых композиторах; Музыкальные игры на распознавание темпа музыки; танцы	Используются музыкальные игры соревновательного характера

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Конспекты занятий по художественной гимнастике.

#### Конспект занятия с предметом.

Тема: «В гостях у гимнастики, его величество – мяч».

Цель: Формировать силу рук и ног.

Задачи: Учить комплекс ритмики «Мячик», развивать координацию, гибкость, формировать силу рук и ног, ловкость в игровой форме.

№	Содержание движений и физ. упражнений	Дозировка	Методические указания, способы организации обучения
1	Построение в шеренгу, Приветствие. Повороты направо, налево. Перестроение в колонну.	4 р.	Закрепление поворотов.
2	Ходьба гимнастическая по залу, на носках, на пятках, в полуприседе, с заданием рук.	2 р.	Формирование правильной осанки.
3	Бег в среднем темпе.	5 р.	Бег на носках.
4	Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания.	1 р.	4 шага - вдох, руки вверх; 4 шага - выдох, руки вниз.
5	Комплекс ритмики: «Мячик».	3 мин.	Муз. сопр. «Для вас, почему-чьи».
6	Ходьба по профилактической дорожке.	2 р.	Профилактика плоскостопия, укрепление свода стопы.
7	<b>Упражнение с мячом:</b> <b>«мостик»</b> – и.п. руки вперед, мяч на ладонях. 1-2 - прокат мяча по прямым рукам к груди, поднимая руки вверх на 45 градусов, 3-4 - прокат мяча по прямым рукам к ладоням, опуская руки вниз на 90 градусов.	5 р.	Развитие координации. «Мой веселый, звонкий мяч, Ты куда помчался вскачь? Желтый, красный, голубой, Не угнаться за тобой! Я тебя ладонью хлопал. Ты скакал и звонко топал. Ты 15 раз подряд

	<p><b>Броски и ловля мяча:</b> «весы»</p> <p>– и.п. - о.с., руки в стороны, мяч на правой ладони. 1 - слегка сгибая руки дугами книзу - вперед, передать мяч на обе ладони, полуприсед; 2 - бросок мяча вверх, руки вытянуты навстречу мячу; 3 - ловля мяча с движениями рук вниз, полуприсед; 4 - ноги выпрямить, руки дугами книзу - в стороны, мяч на левой ладони.</p> <p><b>Отбивание двумя руками, стоя на месте:</b> «прыг-скок»</p> <p>– и.п. - ноги на ширине плеч, корпус туловища слегка наклонен вперед. 1 - бросок мяча сверху вниз на пол, 2 - при полете мяча вверх, удар мяча двумя руками.</p> <p><b>Прокат мяча:</b> «догони меня»</p> <p>– и.п. - о.с., руки внизу, мяч в ладонях. 1-2 - прокат мяча по полу по прямой, 3-8 - легкий бег за мячом, руки в стороны.</p>	<p>5 р.</p> <p>2 раза по 10 отбив.</p> <p>2 р.</p>	<p>Прыгал в угол и назад. А потом ты покатишься И назад не воротился...» С.Я. Маршак.</p> <p>Формирование координации, ловкости, силы рук.</p> <p>«Покатился в огород, Докатился до ворот, Подкатился под ворота, Добежал до поворота. Там попал под колесо. Лопнул, хлопнул - Вот и все». С.Я. Маршак.</p>
8	Свободная двигательная деятельность детей.	5 мин.	Муз. сопр. - «Сказки венского леса». Развитие творчества детей.
9	Упражнения спец. физ. подготовки - упражнения на развитие эластичности мышц и связок - растяжка:		Формирование гибкости тазобедренных суставов, эластичности связок и

	полушпагат: правая нога согнута в колене, левая нога вытянута назад, руки впереди в упоре; – тоже с левой ноги; – работа над носком и коленом.	7 мин.	МЫШЦ. Упражнения выполнять в медленном темпе.
10	Подвижная игра - «Ловишка с мячом».	4 р.	Раз, два, три - «ловишка» лови. Формирование быстроты бега, ловкости.
11	Упражнение на расслабление.	40 сек	Положение лежа на спине.
12	Построение. Подведение итогов занятия.	5 мин.	

Оборудование: мячи среднего размера по количеству детей, набивной ватой мяч малого размера, канат, кирпичики (6-7 шт.), гимнастическая скамейка, мягкое бревно, ребристая дорожка.



	<p>в локтях, кисти рук перед грудью.  1-2 - выпрямить руки, согнуть ноги;  3-4 - прогнуться в грудном, позвоночном отделах позвоночного столба, голову запрокинуть назад, зафиксировать позу;  7-8 - вернуться в и.п.  – «мостик»  и.п. - лежа на спине, руки согнуты в локтях, кисти рук у плечевого пояса, ноги согнуты в коленях на ширине плеч.  1-2 - выпрямить руки и ноги, прогнуться в грудном и спинном отделах позвоночного столба,  3-4 - вернуться в и.п.  – кувырок боком в группировке:  и.п. - стоя на коленях.  1-2 - сев на пятки, руками обхватить колени, голову опустить;  3-4 - перекат на спину;  5-6 - перекат на голени обеих ног;  7-8 - принять и.п.</p>	<p>3 р.</p> <p>5р.</p>	<p>Способствует развитию гибкости.</p> <p>«Мост пройду...  И у залива ловко лодку подтяну...»  Т. Махмуд  Упражнение выполнять осторожно, в медленном темпе.</p> <p>При перекатах держать плотную группировку.  Способствует развитию вестибулярного аппарата.</p>
7	Дыхательное упражнение	3р.	«Одуванчик». Вдох - носом, медленный выдох ртом, губки - трубочкой.
8	<p>Упражнение без предмета:  – пружинные движение руками  и.п. - руки в стороны.  1-2 - одновременно согнуть руки во всех суставах, пальцы сжать в кулак;  3-4 - одновременно разогнуть - и.п.  – попеременное пружинное движение руками.  и.п. - то же  1-2 - пружинное движение правой рукой;  3-4 - левой рукой.  – пружинные движения ногами.  и.п. - ноги вместе.  1-2 - подъем на полупальцы не сгибая колени;</p>	<p>3 р.</p> <p>7 р.</p>	<p>Подводящее упражнение к волнообразным движениям рук.</p> <p>Формирование пластичности рук.</p> <p>Способствует формированию силы ног и эластичности мышц.</p>



	<p>3-4 - и.п.  и.п. - то же.  1-2 - ноги согнуть в коленях;  3-4 - вернуться в и.п.  и.п. - правая нога согнута в колене на полупальцы, левая нога выпрямлена на полной стопе, руки на пояс.  1-2 - подняться на носки;  3-4 - поменять положение ног;  5-6 - подъем на носки;  7-8 - поменять положение ног и т.д.</p>	<p>3 р.   10 р.</p>	<p>Попеременная пружинка.</p>
9	Подвижная игра «День и ночь»	4 р.	Ориентировка в пространстве, формирование ловкости.
10	Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания.	1 р.	3 шага - вдох, руки вверх; 3 шага - выдох, руки вниз.
11	Построение. Подведение итогов занятия.	3 мин.	«Вот какие молодцы, Акробаты - удалцы!» Запись в спорт. дневники.

Оборудование: индивидуальные коврики, мягкие маты.

## Конспект занятия с предметом.

Тема: «Веселая скакалка».

Цель: формировать прыгучесть детей.

Задача: разучивать комплекс ритмики, формировать силу рук, закрепить прыжки через скакалку, коррекция стопы, формирование правильной осанки.

№	Содержание движений и физ. упражнений	Дозировка	Методические указания, способы организации обучения
1	Построение в шеренгу. Приветствие. Повороты направо, налево.	2 мин.	Повторение поворотов.
2	Ходьба гимнастическим шагом, приставным шагом, на носках, шаги вальса	3 р.	Следить за осанкой детей. Спина прямая, голова приподнята вверх, смотреть прямо перед собой.
3	Бег по залу с чередованием темпа (медленный темп, быстрый темп).	4 р.	Повтор пройденного материала.
4	Ходьба на носках с упражнениями на восстановление дыхания	1 р.	На 2 шага - вдох, полупальцы, на 4 шага - выдох, ходьба на пятках.
5	Комплекс ритмики «Свежий ветер»	3 мин	Муз. О. Газманова Комплекс выполняется в среднем темпе.
6	Упражнения со скакалкой: – махи и круги в лицевой плоскости. И. п.- руки в стороны, оба конца скакалки в правой руке. 1- круговые движения влево, 2- мах вправо, 3- мах влево, 4- махом вправо передать скакалку в левую руку, 5-8- то же с левой руки. И. п.- руки вперед, локти слегка согнуты, концы скакалки в обеих	5 раз.          5 раз.	«Тут проходим не пройти, Тут скакалка на пути. Хором девочки считают Десять раз по десяти. Это с нашего двора Чемпионы, мастера, Носят девочки в кармане, Скачут с самого утра. Во дворе и на бульваре, В переулке и в саду, И на каждом тротуаре У прохожих на виду,

	<p>руках.  1- 2- большой круг в лицевой плоскости вправо,  3- 4- то же в левую сторону.  – прыжки:  и. п.- стоя ноги вместе, скакалка впереди.  2- прыжок через скакалку махом вперед,  3-4- прыжок через скакалку махом назад.  и. п.- стоя, скакалка сзади в обеих руках.  1-8- прыжки через скакалку, ноги вместе.  – переводы скакалки.  и. п.- о. с., концы скакалки в обеих руках, скакалка впереди.  1- 4- круг левой рукой по дуге вперед- вправо, перевести скакалку назад за спину. Закончить движение, руки в стороны, локти согнуты, ноги выпрямлены.</p>	<p>2 раза  по  10 п  2 раза  по 8 п  2 раза  по 8 п    1  подх.    3 раза</p>	<p>И с разбега, и на месте,  И двумя ногами вместе.»  А. Барто.  Упражнения способствуют развитию прыгучести, силы ног, координации.</p>
7	Ходьба по профилактической дорожке:	2 р.	Коррекция свода стопы.
8	<p>Упражнения СФП:  – отжимания.  и. п.- упор лежа.  1-2- согнуть руки в локтях под углом 90 градусов, туловище не сгибать,  3-4- вернуться в и.п.  – вис на шведской стенке, лицом вперед.  1-2- поднять прямые ноги на 90 градусов,  3-4- и.п.</p>	<p>2 раза  по  5.    2 раза  по 3п.</p>	<p>Формирование силы рук.    Формирование пресса, силы рук.</p>
9	Подвижная игра: «Охотники и утки.»	3 раза.	Развитие ловкости, ориентировка в пространстве.
10	Упражнения на расслабление.	40 сек.	В положении лежа на спине.
11	<p>Построение.  Подведение итогов занятия.</p>	2	Ну, спортсмены молодцы.

		мин.	Индивидуальная запись в спортивные дневники.
--	--	------	--

Оборудование: скакалки по количеству детей, ребристая дорожка, бумы разной высоты, гимнастическая скамейка, канат, мягкое бревно, мяч, шведская стенка.

### Конспект занятия с предметом.

Тема: «Обруч, давай дружить.»

Цель: Разучивать упражнения с обручем.

Задачи: Учить броски обруча, формировать правильную осанку, развивать творчество детей, закрепить хореографические позиции рук.

№	Содержание движений и физ. упражнений	Дозировка	Методические указания, способы организации обучения
1	Построение. Приветствие. Перестроение в колонну.	2 мин.	Проверка домашнего задания.
2	Ходьба с мешочками на голове, на носках, на пятках, обычная ходьба.	3 р.	Формирование правильной осанки.
3	Бег в «змейкой», по диагонали	4 р.	То ускоряя темп бега, то замедляя. По команде преподавателя.
4	Упражнения на восстановление дыхания.	4 раза.	Вдох- руки вверх, выдох- руки через стороны вниз.
5	Комплекс ритмики: «Кот Леопольд»	3 мин.	Муз. Б. Савельева «Если добрый ты,»
6	Упражнения с обручем: – повороты. и. п.- стойка ноги врозь, обруч вертикально вперед, хват снаружи. 1- 2- передавая тяжесть на правую ногу, левая в сторону на носок, поворот обруча снизу - направо с наклоном туловища влево, 3-4- выпрямиться, повернуть обруч направо, и. п., 5- 8- то же, что на счет 1- 4, но в другую сторону.	5 раз.	Упражнение сложное для детей, выполнять в медленном темпе. Упражнение способствует развитию координации.  Упражнение способствует развитию творчества детей.

	<p>и. п.- обруч вертикально вперед, хватом снаружи.</p> <p>1- приставной шаг влево, поворот обруча направо,</p> <p>2- шаг левой влево, правую ногу в сторону на носок,</p> <p>3- наклон туловища вправо,</p> <p>4- 8- выпрямляясь, повторить</p> <p>5- движение в другую сторону.</p> <p>– броски.</p> <p>и. п.- руки вперед- кверху, хват обруча снаружи (с боков).</p> <p>1- сгибая локти в стороны, коснуться обручем груди, сохраняя его наклонное положение,</p> <p>2- шагом правой вперед энергичным толчком выпрямить руки вперед-кверху, раскрывая кисти в конце движения - бросок,</p> <p>3- 4- приставляя левую ногу, поймать обруч двумя руками снизу.</p> <p>– прыжки.</p> <p>и. п.- обруч горизонтально вперед, хват двумя руками.</p> <p>1- качнув обруч назад, прыжок в обруч толчком двумя,</p> <p>2 - качнув обруч вперед, прыжок из обруча толчком двумя.</p>	<p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>2 раза по 5 пр.</p>	<p>Разучивание упражнения. Упражнение сложное для детей, помощь преподавателя при броске и ловле обруча. Бросок не очень высокий.</p> <p>Упражнение способствует развитию прыгучести. «Прыг- скок, прыг- скок, то в обруч, то обратно»</p>
7	Свободное двигательное творчество детей с любым из предметов.	3 мин.	Муз. сопр. А. Вивальди. Времена года. Зима.
8	<p>Упражнения хореографии.</p> <p>И. п.- о. с.</p> <p>1- руками принять I позицию,</p> <p>2- II позиция,</p> <p>3- III позиция,</p> <p>4- II позиция,</p> <p>5- I позиция,</p> <p>6- и. п.</p> <p>И. п.- о. с.</p>	<p>3 раза.</p> <p>4 ра-</p>	<p>Развитие пластики рук.</p> <p>«Море волнуется- раз, море волнуется- два.»</p> <p>Подводящее упражнение к волнообразным движениям рук.</p>

	<p>1- III позиция,  2- 3- правая рука в сторону ладонью вверх,  4- 5- то же с левой руки,  6-7- волнообразным движением опустить руки вниз.  И. п.- ноги в I позиции, руки на пояс.  1-2 - подняться на полупальцы,  3-4 - и. п.  И. п.- то же.  правую ногу выставить вперед на носок,  1- и. п.,  2- то же с левой ноги,  4- и.п.  и.п. - то же.  1- мах вперед правой ногой на 45 градусов,  2- и.п.,  3- то же с левой ноги,  4- и. п.,  5- мах правой назад на 45 градусов,  6- и. п., то же с левой ноги,  8- и. п.  И. п.- то же.  1- 2- прыжок вверх,  3- 4- приземление в I позицию.</p>	<p>за.   5 раз.   По 3 раза.   4 раза.   6 раз.</p>	<p>Нога при выставлении прямая в колене, носочек вытянут, фиксация позы.   Упражнение способствует формированию равновесия.</p>
9	<p>Построение.  Подведение итогов занятия.</p>	<p>3 мин.</p>	

Оборудование: обручи по количеству детей, набивные мешочки по количеству детей.

## **Литература.**

Т. Т. Ротерс «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика»

1. А. И. Буренина «Ритмическая пластика для дошкольников»
2. В. А. Солонинкова «Упражнения художественной гимнастики»
3. С. Руднев, Э. Фиш. «Ритмика. Музыкальное движение»
4. Б. А. Ашмарина «Теория и методика физического воспитания»
5. З. Шушкина «Ритмика»
6. Г. А. Боброва «Художественная гимнастика»
- Э. А. Куду «О влиянии музыки на образование деятельных навыков в художественной гимнастике.»
7. В. Ю. Сосина, Э. М. Фабиан «Ритмическая пластика»
- Т. С. Лисицкая, Т. В. Староверская «Общая характеристика упражнений в художественной гимнастике»
- С. А. Меканцишвили «Планирование и учет тренировочных нагрузок в художественной гимнастике»
8. Е. В. Шокина «Трудный возраст в художественной гимнастике»
9. В. Клименко, Э. Аверкович, Н. Царькова, О. Иванова «Современные тенденции развития упражнений в художественной гимнастике»