**П Р О Г Р А М М А**

**«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА**

**ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»**

Срок реализации 3 года

Возраст 3-6 лет

ВВЕДЕНИЕ.

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

Ни для кого не секрет, что у физически ослабленных детей, подверженных быстрому утомлению, эмоциональный тонус и настроение снижены. Это, в свою очередь, отрицательно влияет на характер умственной работоспособности.

Очень **важно заинтересовать ребенка занятием спортом именно в раннем возрасте,** чтобы ребенок привык к режиму и дисциплине, к умению сбалансированно пользоваться свободным временем, помимо этого он привыкает к общению с ровесниками, подсознательное соперничество заставляет ребенка трудиться и стремиться быть лучше.

Художественная гимнастика для детей самый подходящий вид спорта для физического и эстетического развития девочек.

Художественная гимнастика – это выполнение различных комбинаций под музыку, состоящих из пластичных и динамичных гимнастических, танцевальных и акробатических упражнений с предметом (лентой, мячом, обручем, скакалкой, булавами) и без него.

Художественная гимнастика формирует гармоничное развитие тела у детей (красивая фигура, правильная осанка, подкаченные мышцы) а также, способствует эстетическому воспитанию ребенка. Она воспитывает вкус, ребенок учится чувствовать музыку, психологически раскрепощается. В процессе занятий у ребенка формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные – ловкость, сила, выносливость, связанные с выполнением сложных акробатических движений), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Художественная гимнастика тесно связана с балетом, благодаря этой связи вырабатывается культура и тонкая координация движений, их выразительность, пластика, грация, чувство ритма и артистичность. Классическая хореография, как основа любого танца, развивает не только растяжку и гибкость во всех ее проявлениях (пассивная, активная, предельно развитая гибкость в тазобедренных суставах), но и включает в себя силовые нагрузки, она распространяется и в повседневной жизни – распрямляется спина, перестают задираться плечи, поднимается подбородок.

Элементы акробатики, научат точно ориентироваться в пространстве, разовьют вестибулярную устойчивость и навык самостраховки, ребенок станет смелым и решительным. У детей развивается память, обусловленная необходимостью запоминать большой объем двигательных действий сложных по структуре и технике исполнения.

Упражнения художественной гимнастики усиленно развивают выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма ребенка.

Психологическая подготовка в художественной гимнастике также играет немаловажную роль. Изучение психологических личностных качеств «художниц» поможет найти индивидуальный подход к каждой из них. Определение темперамента гимнасток, типа их нервной системы, поможет и гимнастке и ее тренеру найти лучшее решение в достижении поставленной цели.

Даже если девочку не ждет будущее, связанное с профессиональной деятельностью в художественной гимнастике, превратившись из маленькой девочки в «прекрасного лебедя», свои умения и навыки она пронесет через всю свою жизнь.

Детская художественная гимнастика — это танцы, игры под музыку, упражнения с предметами (скакалки, обручи, мячи, булавы, ленты) и без них.

Весьма важную роль играет ***музыкальное сопровождение*** упражнений. Оно развивает музыкальный слух и чувство ритма у детей. Благодаря музыке улучшается координация движений, и ребенок легко может перейти от занятий художественной гимнастикой к танцам.

Занимаясь художественной гимнастикой, дети развиваются в эмоциональном плане.

Помимо прочего, занятия художественной гимнастикой уже в детском возрасте воспитывают вкус и формируют понятия о красоте. Посвящая часть своего времени подобным занятиям, девочки обретают умение преподнести себя: улыбка, наклон головы, осанка, каждое движение — все красиво и изящно. А ведь это очень важно для девочек, как для будущих женщин!

***Ритмические упражнения***. Одно из важнейших условий правильного исполнения танца - способность воспринять его ритм и вовремя в него включиться. Как правило, дети по природе очень чутко улавливают ритм, они его прекрасно чувствуют, но далеко не всегда могут передать его движениями. Наши упражнения развивают у ребенка чувство ритма, умение двигаться под музыку.

***Разминочные упражнения***. Для того чтобы красиво танцевать, нужно сначала научиться владеть своим телом и знать его возможности. С помощью специальных разминочных упражнений ребенок учится разогревать мышцы и готовится к более сложным танцевальным упражнениям. Также он учится держать правильную осанку.

Упражнения на пластику и фантазия разовьют воображение ребенка и научат его импровизировать под музыку. Наблюдая с ребенком за растениями, животными, птицами, рыбами, мы запоминаем их движения, повторяя под музыку.

***Гимнастика***. В гимнастической части урока решается несколько задач: силовая подготовка, развитие выносливости, упражнения на расслабление мышечной системы, постановка дыхания.

***Аэробика***. Упражнения, направленные на освоение ходьбы и бега, развивают ориентировку в пространстве, умение реагировать на сигнал преподавателя.

***Хореографические упражнения*** дадут представление о классическом танце. На занятиях изучаются простейшие танцевальные элементы и композиции. Дети учатся работать во взаимодействии друг с другом, понимать и чувствовать партнера.

***В музыкальных играх*** дети создают определенный образ и передают в движении разнообразные чувства. Игры создают на занятии атмосферу радости, бодрости и удовольствия. В играх дети легко усваивают и совершенствуют многие способности и жизненно необходимые навыки.

Первые шаги в художественной гимнастике желательны в очень юном возрасте — в 3-5 лет, т.к. организм ребенка гораздо восприимчивее к развитию гибкости, координации и быстроты движений. Главные качества гимнаста это сила воли, выносливость и пластика. Как правило, уже в 14-16 лет многим спортсменам приходится расставаться с гимнастикой или переходить в спортивный балет. Лишь немногие гимнастки продолжают спортивную карьеру до 20-22 лет.

Если сравнивать со спортивной гимнастикой, то художественная гимнастика — более доступный и безопасный вид спорта. Однако предъявляются очень высокие требования к внешнему виду спортсменов.

Художественная гимнастика развивает гибкость, ловкость, выносливость, дисциплинирует человека, совершенствует его тело, учит владеть им красиво и грациозно двигаться, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в сегодняшнем мире.

**Виды гимнастики и их характеристика**

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития.

При исследовании основных видов гимнастики в системе физического воспитания детей дошкольного возраста, можно сказать, что содержание занятий составляют все доступные детям виды физических упражнений: основные и танцевальные движения, строевые, общеразвивающие, спортивные упражнения.

В системе физического воспитания ребенка дошкольного возраста выделяются различные виды гимнастики: общеразвивающая (к ней относятся - основная гимнастика, гигиеническая и др.), гимнастика со спортивной направленностью, включающая в себя элементы, доступные детям и направленные на повышение их общей физической подготовленности (к ней относятся художественная гимнастика, атлетическая и др.), прикладная, или лечебная.

Художественная гимнастика включает в себя упражнения со спортивной направленностью. Это могут быть упражнения без предметов или с предметами, а также упражнения с неопорными прыжками.

Отличительной особенностью художественной гимнастики является связь с музыкой и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, их красота и грациозность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию. Задача тренера состоит в том, чтобы упражнения художественной гимнастики стали доступными детям, а их движения гармоничными, естественными и грациозными. Сочетание движения и музыки, танцевальный характер упражнений придают им яркую динамическую структуру.

Для художественной гимнастики характерны упражнения в равновесии, повороты, танцевальные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного танца, упражнения с предметами (мяч, обруч, ленты, скакалки, булавы, флажки и т.д.). Упражнения художественной гимнастики формируют координацию движений. Они выполняются с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц.

**Особенности развития детей 3-4 лет**

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики.

Быстрота роста на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода - первых трех лет.

Рост детей четвертого года жизни находится в определенной (положительной) взаимосвязи с основными видами движений - прыжками, бегом, метанием, равновесием. Дети высокого роста по сравнению со сверстниками быстро бегают, а невысокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к бегу определяется также и другими индивидуальными различиями и координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность.

Физические упражнения должны подбираться с таким расчетом, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера следует использовать различные исходные положения - лежа, сидя, на спине, животе и т.д.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если тренер перед упражнением долго выравнивает детей, многословно объясняя задание, затрачивая 1,5-2 мин, то это не только снижает двигательную активность, но и отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании и последующем выполнении упражнений.

Продолжительность объяснений не должна превышать 30-35 сек. К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которой у ребенка обобщаются и уточняются получаемые впечатления.

Внимание у детей 3-4 лет еще неустойчиво, оно легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего на эти изменения ориентировочного рефлекса. Необходимо умело переключить внимание детей на учебное задание с минимальной потерей времени.

При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, вновь формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре.

Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются. Внешне это выражается в том, что дети делают лишниедвижения, становятся суетливыми, много говорят или, наоборот, замолкают. Состояние оптимальной возбудимости часто нарушается в сторону повышения. Все это приводит к лёгкой утомляемости детей.

При обучении основным видам движений - равновесию, прыжкам - желательно использовать поточный метод организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятий в целом.

Необходимо соблюдать также и точную дозировку физических упражнений. Количество упражнений общеразвивающего характера не должно превышать 4-5, повторяется каждое 5-6 раз. Темп проведения упражнений зависит от подготовленности детей.

Рост и развитие костей в большей мере связан с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у ребенка еще недостаточный.

Крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить мяч). Но постепенно совершенствуются движения кистью, пальцами.

Упражнения в поднимании рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания, повороты, приседания воспитывают навык владений телом. Однако, для правильного воздействий на ту или иную группу мышц, необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу - стать, ноги на ширину стопы или на ширине плеч и т.д.

Тренер выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Наклоны и приседания тренер делает 2-3 раза и тем задает темп выполнения упражнений. Далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниям воспитателя по ходу движения.

Учебный урок в группе построен по обычной структурной схеме, т.е. состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. Для каждой из них характерны свои задачи:

1. *Подготовительная часть* (8-10 мин). Упражнения этой части занятия мобилизуют внимание детей, подготавливают их организм к выполнению предстоящей двигательной нагрузки. Это упражнения в ходьбе и беге, построения и перестроения, различные задания с предметами выполняются по указанию тренера с музыкальным сопровождением.

Построения и перестроения развивают ориентировку детей в пространстве, помогают осмысливать свои двигательные действия и выполняемые сверстниками.

На первых занятиях еще нет какого-либо организованного построения. После несколько занятий применяются наиболее простые построения - в шеренгу, в колонну по одному. Следует помнить, что малыши еще плохо справляются с заданием: забегают вперед, отстают друг от друга, не могут запомнить своё место в колонне.

Для обучения ходьбе и бегу в колонне по одному тренер может использовать веревку или шнур, (дети берутся одной рукой), но этот прием не всегда оправдывает себя, так как движения детей становятся неестественными. В свободном передвижении они легче усваивают задание.

Построение в круг проводится по ориентирам (предметам).

Общеразвивающие упражнения. При их выполнении дети становятся в круг или врассыпную около предметов (кубиков, кеглей). Построение в круг целесообразно давать в начале года, когда малыши еще не научились быстро и организованно передвигаться. В дальнейшем желательно использовать разнообразные построения: в две шеренги (два полукруга), в виде буквы П, врассыпную около предметов, в шахматном порядке и т.д.

Тренер следит за тем, чтобы дети заняли правильное исходное положение, так как это определяет, общую нагрузку на организм и на отдельные группы мышц.

Исходные положения самые разнообразные: стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на спине, животе. Переход от одного исходного положения к другому должен быть последовательным; Так, если детей нужно перевести из положения стоя в положение лежа, им предлагают сначала поставить ноги поближе друг к другу и, плавно опускаясь, сесть, а лишь затем лечь (если дети хорошо подготовлены, то можно предложить скрестить ноги, а потом сесть). Для перехода из положения стоя в положение стоя на коленях требуется, чтобы дети сначала присели и затем плавно опустились (не ударяя колен).

При проведении общеразвивающих упражнений в положении стоя для малышей, как правило, используют две позиции ног: на ширине ступни и на ширине плеч.

Наклоны и повороты тренер выполняет с детьми только 1-2 раза. Далее малыши продолжают упражнение самостоятельно по указанию педагога.

Почти все упражнения тренер показывает сам. Но некоторые из них может показать ребенок. С ним это упражнение заранее разучено. После показа и объяснений дети самостоятельно выполняют прыжки. Лучшему усвоению ритма прыжков помогает музыкальное сопровождение. Кроме этого, можно использовать хлопки. В такт хлопкам тренер произносит слова "выше, выше" или "легче, легче".

2. *Основная часть* (12-15 мин) включает изучение элементарных упражнений художественной гимнастики как без предмета, так и с предметами.

3. *Заключительная часть* (3-5 мин) предполагает упражнения на расслабление, подвижную игру и.т.д.

Заключительная часть обеспечивает ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, дает возможность переключиться на другую деятельность.

**Особенности развития детей 4-5 лет**

В развитии детей 4-5 лет происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год. При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: веса - росту, объёма головы - объему грудной клетки и др. С возрастом, естественно, меняются и эти показатели.

Опорно-двигательный аппарат скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще незакончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется на спортивных занятиях и в свободной деятельности предлагать силовые упражнения. Необходимо при этом постоянно следить за правильностью занимаемых детьми поз.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушениям осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей. Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее по сравнению с другими возрастами. За счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа возрастает мышечная сила.

Подбор и чередование основных видов движений на занятии имеют немаловажное значение для успешного овладения детьми необходимыми двигательными навыками. В этом возрасте в занятие по гимнастике включают не менее двух основных видов движений.

Второй вид движений выступает в роли дополнительного к первому и может служить для увеличения или уменьшений физической нагрузки, а также для переключения ребенка с одной двигательной деятельности на другую. Этот вид движений должен быть обязательно знаком детям, так как используется с целью повторения и закрепления пройденного.

Такой принцип подбора основных видов движений на протяжении всего периода обучения детей в средней группе позволит осуществить гармоничное воспитание различных двигательный качеств в соответствии с основном педагогическим принципом - от простого к сложному.

Учебные занятия проводятся продолжительностью 45 мин.

Все занятия в группе проводят по общепринятой структуре, состоящей из подготовительной, основной и заключительной частей, каждая из которых, имея конкретные задачи, подчинена единой цели - всестороннему и гармоничному развитию различных двигательных навыков и умений.

*Подготовительная часть* (12-15 мин) подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. В ней используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку, общеразвивающие упражнения.

При проведении упражнений в ходьбе и беге необходимо соблюдать их целесообразное чередование, не увлекаясь упражнениями в ходьбе. Длительная ходьба утомляет детей и неблагоприятно сказывается на их осанке.

Продолжительность бега для детей 4-5 лет на занятиях различна. В начале года дети бегают 20-30 с по 2-3 раза в чередовании с ходьбой, к середине года продолжительность увеличивается до 30-40 с также 2-3 раза, чередуясь с ходьбой.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов проводятся в определенной последовательности: для мышц плечевого пояса, мышц спины и косых мышц живота (наклоны, повороты) и ног.

При проведении общеразвивающих упражнений используют различные построения - в круг, около предметов, заранее разложенных врассыпную или в шахматном порядке, в две или три колонны.

Тренеру необходимо проследить, чтобы перед выполнением каждого упражнения дети заняли соответствующее правильное исходное положение, чтобы физическая нагрузка распределялась равномерно на все группы мышц.

Исходные положения различны: стойка ноги на ширине ступни, стойка ноги врозь, сидя ноги врозь, стоя на коленях, лежа на спине и животе и т.д. Следует обращать внимание на последовательный переход от одного исходного положения к другому.

*Основная часть* (20-25 мин) направлена на решение главных задач занятия - *обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее* пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т.д.

На одном занятии, как правило, два основных вида движений. Если дети хорошо физически подготовлены, то тренер по своему усмотрению может включить дополнительно тот или иной вид упражнений.

*Заключительная часть* (3-5 мин) должна обеспечить ребенку постепенный переход от напряженного и возбужденного состояния, вызванного упражнениями основной части занятия к относительно спокойному. Это дает детям возможность легко переключиться на другую деятельность.

**Особенности развития детей 5-6 лет**

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом "первого вытяжения", когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см.

Развитие опорно-двигательной системы ребенка к пяти-шести годам еще не завершено.

Эти особенности тренер должен учитывать при проведении гимнастических упражнений, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность строения стопы, поэтому нужно предупреждать появление и закрепление плоскостопия.

К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы, особенно конечностей рук, но еще слабы мелкие мышцы, поэтому возникают трудности при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Занятия по гимнастике проводятся продолжительностью в 45 мин. Структура занятий по гимнастике общепринятая с подготовительной частью (12-15 мин), основной (20-25 мин) и заключительной (3-5 мин). В первой части занятия предлагаются упражнения в ходьбе, беге, построении, перестроении, общеразвивающие упражнения. Тренеру следует обращать особое внимание на чередование упражнений в ходьбе и беге: их однообразие утомляет детей, снижает качество упражнений, а также может привести к нежелательным последствиям (нарушению осанки, уплощению стопы и т.д.). Во второй части занятия обучают основным видам движений, упражнениям с предметами и без предмета. В заключительной части используют упражнения в расслаблении, несложные игровые задания.

Заключительная часть обеспечивает ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, дает возможность переключиться на другую деятельность.

На каждом занятии даются три основных вида движений. Их повторяют в определенной последовательности, усложняя и варьируя через сравнительно небольшие интервалы времени. При этом важна не только сочетаемость движений, но и задачи обучения для каждого вида на разных этапах: при разучивании упражнений, при повторении и закреплении.

***Средства и формы проведения занятий.***

Построение и выбор средств, зависит от поставленных целей и задач занятия. Основным средством являются упражнения и элементы ритмической и художественной гимнастики, которые подразделяютсяна:

1. элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения);
2. упражнения с предметами (лентой, обручем, мячом, скакалкой, булавами);
3. упражнения без предметов (равновесие, вращение, перемещение, волны, круги, махи, наклоны, выпады, прыжки и др.);
4. упражнения с элементами хореографии и танца;
5. упражнения на согласованность движений с музыкой;
6. ритмические упражнения;
7. упражнения на релаксацию;
8. упражнения из других видов спорта;
9. свободные перемещения по площадке (индивидуальные и групповые);
10. элементы акробатических упражнений.

Используются различные формы проведения занятий.

*Урочная форма:*

- образовательной направленности – для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям;

- коррекционно-развивающей направленности – для развития двигательных способностей и коррекции нарушений осанки и свода стопы с помощью упражнений;

- оздоровительной направленности – профилактика нарушений осанки, плоскостопия, укрепление систем организма;

- рекреационной направленности – для организованного досуга, игровой деятельности.

*Неурочная форма* –физкультурные праздники, показательные выступления, соревнования. Целью является совершенствование навыка правильной осанки посредством самореализации, а также удовлетворение потребности детей в эмоционально-двигательной деятельности.

Продолжительность и количество упражнений зависят от подготовленности занимающихся и от формы проведения занятий. Физическая нагрузка определяется по частоте сердечных сокращений, которая не должна превышать 130–150 уд/мин. Для этого все упражнения подбираются в зависимости от ритма и темпа музыкального сопровождения, с использованием классических и современных произведений.

***Отличительной особенностью*** применения комплексов упражнений для детей дошкольного возраста является:

* поэтапное и детальное разучивание упражнений в медленном темпе;
* наименьшее количество повторений упражнений;
* медленный темп выполнения упражнений;
* простые по сложности упражнения;
* акцентирование внимания на ошибках в виду быстрой утомляемости;
* музыкальное сопровождение в медленном и среднем темпе;
* комплексы упражнений должны занимать не более 40% занятия.

Для формирования у детей интереса к художественной гимнастике используются образные названия упражнений, приемы имитации и подражания, игровой метод. 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 детской поэзии; включение заданий на ориентировку в пространстве. Для художественной гимнастики характерны упражнения в равновесии, повороты, танцевальные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного танца, упражнения с предметами (мяч, обруч, ленты, скакалки, булавы, флажки и т.д.). Упражнения художественной гимнастики формируют координацию движений. Они выполняются с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц.

Исходя из вышесказанного, по данному направлению была создана программа по основам художественной гимнастики для дошкольников.

**Модель физической культуры личности**

При разработке этой программы составлена модель физической культуры личности, одной из составляющих которой являются социально-духовные ценности:

*1) нравственность* – физкультурно-спортивная этика поведения, общения, культуры;  
*2) волевые проявления*  – смелость, решительность, настойчивость и др.;  
*3) отношение к труду*  – трудолюбие, умение довести начатое дело до конца, осознанное желание трудиться;  
*4) эстетика* – ощущения и оценка красоты движений, поз;  
*5) здоровый образ жизни*  – соблюдение оптимально здорового режима (учебы, питания, отдыха);  
*6) мировоззрение* – высокий уровень знаний и убеждений.

Таким образом, в основу программы заложенодуховно-нравственное и физическое воспитание ребенка средствами физической культуры и спорта, в частности, средствами художественной гимнастики.

**Цели и задачи**

**Цели программы:**

– содействие физическому развитию ребенка средствами художественной гимнастики;  
– создание благоприятных условий для личностного развития, творческой активности через приобщение к физической культуре;  
– формирование потребности в здоровом образе жизни;  
– содействие формированию грациозности, изящества, воспитанию хороших манер поведения, развитие пластики движений.

**Задачи программы:**

***обучающие:***

– обучать основам художественной гимнастики;  
– помогать овладевать разнообразными двигательными умениями и навыками и закреплять их;

***воспитывающие:***

– стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;  
– сформировать жизненно важные гигиенические навыки;

***развивающие:***

– способствовать нормальному росту и укреплению здоровья ребенка;  
– развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие его высокую дееспособность;  
– содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;  
– формировать эстетический вкус, чувство гармонии.

***Художественная гимнастика*** как вид спорта является идеальной базой для решения поставленных задач.

Пластика и грация в сочетании с ловкостью создают гармоничный внешний облик детей дошкольного возраста. Музыкально-эстетические основы гимнастики и хореографии формируют духовную жизнь, расширяют кругозор, приобщают к культуре и искусству.

***Новизна данной программы*** заключается в том, что она подробно раскрывает цели и задачи каждого этапа подготовки юных гимнастов дошкольного возраста, а также программный материал для их реализации. В программе достаточно полно отражена система тестового контроля за развитием общих и специальных физических качеств. Успешная сдача контрольных нормативов позволяет переходить на следующую более высокую ступень обучения.

Программа состоит из 3-х разделов, соответствующих возрастным группам дошкольников и рассчитана на 3 года обучения:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Возраст** | **Количество детей в группе** | **Нагрузка** |
| 1-ый год | 3-4 года | 15-20 чел. | 1 раза в неделю по 30 мин. |
| 2-ой год | 4-5 лет | 15-20 чел. | 2 раза в неделю по 45 минут |
| 3-ий год | 5-6 лет | 15-20 чел. | 3 раза в неделю по 45 минут |

В течение учебного года дошкольники, занимающиеся по данной программе, принимают активное участие в показательных выступлениях на праздниках, а также участвуют в детских спортивных мероприятиях и соревнованиях по художественной гимнастике.

Гимнастки, успешно выполнившие программу обучения и сдавшие контрольно-переводные нормативы, переводятся в группу начальной подготовки ДЮСШ.

**Примерный тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | 1 год обучения | | | 2 год обучения | | | 3 год обучения | | |
| Теор. | Прак. | Всего | Теор. | Прак. | Всего | Теор. | Прак. | Всего |
| 1 | Гигиенические основы занятий. |  |  |  |  |  |  | 2 |  | **2** |
| 2 | ОФП и СФП |  | 10 | **10** |  | 20 | **20** |  | 22 | **22** |
| 3 | Прыжковые упражнения |  | 2 | **2** |  | 10 | **10** |  | 12 | **12** |
| 4 | Танцевальные упражнения |  | 4 | **4** |  | 12 | **12** |  | 12 | **12** |
| 5 | Акробатические  Упражнения |  | 2 | **2** |  | 10 | **10** |  | 12 | **12** |
| 6 | Упражнение со скакалкой |  | 4 | **4** |  | 10 | **10** |  | 16 | **16** |
| 7 | Упражнение с мячом |  | 4 | **4** |  | 10 | **10** |  | 16 | **16** |
| 8 | Упражнение с обручем |  |  |  |  |  |  |  | 16 | **16** |
| 9 | Музыкально-ритмическая подготовка |  | 3 | **3** | 1 | 5 | **6** | 1 | 7 | **8** |
| 10 | Участие в показательных выступлениях, соревнованиях. |  | 1 | **1** |  | 2 | **2** |  | 4 | **4** |
|  | ИТОГО |  | 40 | **40** | 1 | 79 | **80** | 3 | 117 | **120** |

**К концу первого года обучения учащиеся должны**

**знать**:

– о пользе занятий физическими упражнениями;

**уметь**:

– заниматься утренней гимнастикой с помощью родителей;  
– выполнять простейшие строевые упражнения;  
– выполнять простые танцевальные шаги;  
– выполнять базовые элементы с предметами художественной гимнастики;  
– выполнять простые специальные упражнения художественной гимнастики;  
– распознавать характер музыкального произведения

**К концу второго года обучения учащиеся должны**

**знать**:  
– элементарные сведения об организме человека;  
– режим дня и питания;

**уметь**:

– контролировать свое самочувствие;  
– выполнять движения под музыку;  
– выполнять танцевальные шаги;  
– выполнять специальные элементы с предметами художественной гимнастики;  
– согласованно выполнять двигательные действия;  
– выполнять вспомогательные упражнения художественной гимнастики.

**К концу третьего года обучения учащиеся должны**

**знать**:

– приемы самоконтроля за физическим состоянием;  
– правила личной гигиены;  
**уметь**:

– четко выполнять базовые элементы;  
– четко выполнять специальные элементы;  
– выполнять соревновательные упражнения;  
– выполнять согласованные двигательные действия сложного характера под музыкальное сопровождение;  
– распознавать ритм, темп и характер музыкального произведения

**ПРАКТИЧЕСКИЙМАТЕРИАЛ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **тема** | **содержание** | | |
| **1 год обучения** | **2 год обучения** | **3 год обучения** |
| **Общая физическая подготовка** | *Строевые упражнения:*  – построение;  – выравнивание; – ходьба на месте и в движении; – переход с шага на бег и обратно.  *Общеразвивающие упражнения:*  – упражнения для развития отдельных групп мышц; - для развития быстроты, ловкости, выносливости.  *Игры и игровые упражнения:*  – сюжетные игры; – обучающие игры; – игры с воздействием на двигательные качества; | *Строевые упражнения:*  – строевой шаг; – общие понятия о дистанции и интервалах  *Общеразвивающие упражнения:*  – упражнения для развития отдельных групп мышц; – упражнения для развития двигательных качеств  *Игры и игровые упражнения:*  – обучающие игры; – малоподвижные игры; – эстафеты; – упражнения из других видов спорта | *Строевые упражнения:*  – ходьба в движении;  – повороты на месте  *Общеразвивающие упражнения:*  – различные комплексы ОРУ; – упражнения для развития двигательных качеств  *Игры и игровые упражнения:*  – подвижные игры; – эстафеты; – упражнения из других видов спорта |
| **Специальная физическая подготовка** | *Базовые упражнения:*  – элементарные позы; – движения отдельными частями тела  *Специальные упражнения:*  а) упражнения в равновесии:  – стойка на носках; –равновесие на одной;  б) волны:  – вертикальные и горизонтальные руками; – одновременные и последовательные;  в) вращения:  – переступанием; – скрестно. | *Базовые упражнения:*  – упражнения для правильной постановки ног и рук; – упражнения в равновесии; – упражнения на гибкость;  - вращения, одноименные и разноименные | *Упражнения в равновесии:*  – заднее; – переднее;  – боковое  *Волнообразные движения:*  – боковая волна;  – боковой взмах;  – волна туловищем  *Вращения:*  – одноименные повороты от 180° до 540°; – разноименные повороты от 180° до 360° |
| **Прыжковые упражнения** | - Выпрямившись; - в группировке; - со сменой ног (спереди, сзади) | - Выпрямившись с поворотом от 45° до 360°; - разножка; - прыжок прогнувшись; - прыжок со сменой ног; - подбивной прыжок | – Прыжок шагом с разбега; – подбивной прыжок в кольцо с места; – подбивной прыжок в кольцо с разбега; – прыжок касаясь. |
| **Танцеваль-**  **ные упражнения** | – Шаг на полупальцах; – бег на полупальцах; – мягкий шаг; – высокий шаг; – приставной шаг | – острый; – скрестный; –шаг галопа; – шаг польки; – шаг вальса | – Вальсовый шаг поворотом; – вальс в парах; – элементы русского танца; – элементы современного танца |
| **Акробатика** | – Стойка на лопатках; – «мост» из положения лежа;  – «корзиночка»; – «колесо»; – полушпагат. | – «Мост» из положения стоя с поддержкой и без нее; – «колесо»; – кувырок назад; – кувырок боком  - стойка на груди | – «Мост» из положения стоя; – стойка на руках; – «колесо»; – кувырок вперед через плечо; – кувырок назад  - переворот вперед |
| **Упражнения со скакалкой** | – Качания и махи скакалкой; – круги в различных плоскостях; – перепрыгивания; – прыжок с вращением скакалки вперед; – вращения вперед – назад | – круги скакалкой; – вращения вперед, назад; – вращения скрестно, вперед, назад; – перехваты скакалки около отдельных частей тела; – прыжок вперед, назад; – переброски; – высокий бросок | – Подкрутки; – высокий бросок; – бросок с ловлей за середину; – «мельница»; – бросок с кувырком;  – прыжки различной сложности |
| **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; – переброски | – 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 | – 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 |
| **Упражнения с обручем** |  |  | – Махи одной и двумя руками;  – вращение вокруг туловища;  – вращения на кисти;  – перекаты по полу;  – «вертушка»;  – бросок и ловля одной рукой;  – ловля во вращении с броска;  – прыжки через обруч |
| **Музыкальноритмическая подготовка** | *Понятия:*  – музыкальный ритм;  – музыкальный темп; – воспроизведение характера музыки посредством движений; – музыкальные игры | – Понятия: мотив, мелодия; – распознавание характера музыки; – музыкально-сюжетные игры; – танцы | – Беседы о знаменитых композиторах;  – музыкальные игры на распознавание темпа музыки;  – танцы  Используются музыкальные игры соревновательного характера |
| **Показательные выступления** | Подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях | Подготовка показательных номеров. Выступление на различных мероприятиях | Участие в различных соревнованиях и выступления на мероприятиях |

Программа предполагает использование следующих форм организации занятий: занятие-игра, занятие-соревнование, показательные выступления, беседа, беседа-игра.

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

**Предполагаемые результаты**

В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

***К концу программы обучающиеся:***

– овладеют разнообразными двигательными умениями и навыками;

– приобретут навыки самоконтроля за состоянием здоровья;

– приобретут необходимые гигиенические навыки;

– разовьют физические и психомоторные качества;

– укрепят здоровье;

– научатся творческому самовыражению посредством двигательных действий;

– разовьют художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию;

– научатся красиво, грациозно двигаться.

**Диагностика результативности программы**

Эффективность данной программы рассматривается в двух направлениях: личностном и внешнем.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| направление | показатели | Информационный материал |
| личностное | Изменение личностных качеств ребенка | Наблюдения педагога, анкеты, тесты |
| внешнее | Сформированность познавательных и практических умений и навыков | Результаты соревнований, участие в показательных выступлениях; наличие грамот, дипломов. |

**Контроль результатов обучения**

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

**Показатели**

***Методы определения***

*Первая стартовая диагностика*

* уровень физического развития;
* уровень физической подготовки;
* функциональное состояние систем организма;
* уровень психического развития
* антропометрические данные;
* медицинское обследование;
* наблюдения тренера.

*Вторая оперативная диагностика (в течение учебного года)*

* уровень физической подготовленности;
* уровень овладения определенными умениями и навыками, двигательными действиями;
* тесты;
* наблюдения тренера, показательные выступления, открытые занятия, самопроверка.

*Третья итоговая диагностика (в конце учебного года)*

* уровень физической подготовленности;
* уровень владения определенными двигательными действиями, умениями и навыками;
* уровень физического развития;
* уровень психического развития, воспитанности;
* тесты, показательные выступления, соревнования;
* медицинское обследование, антропометрические данные (сравнительный анализ);
* тесты, анкеты, наблюдения тренера