



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «БЕРЕЗКА» СЕЛА ВИЛИНО
БАХЧИСАРАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
(МБДОУ «ДС «Березка» с.Вилино)

298433 с.Вилино, ул Ленина 50 д, Бахчисарайский район, Республика Крым
тел. 06554 9-14-60, sadik_bahchisarai rayon3@crimeaedu.ru

Принята Педагогическим советом
Протокол № _____ от _____ 2023 г
Старший воспитатель

_____ В.Н.Бессонова

Утверждена
Приказом № _____ от _____ 2023 г
Заведующий

_____ Н.А.Яковлева

**Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Эстетическая гимнастика»**

Срок реализации – 1 год
Количество учебных часов за год – 40

Разработчик программы:
Инструктор по физическому воспитанию

_____ И.С.Пьяных

2023 г.

Содержание

1. Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи Программы
- 1.3. Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность Программы
- 1.4. Принципы и подходы к формированию Программы
- 1.5. Планируемые результаты освоения программы

2. Содержательный раздел

- 2.1. Требования к проведению занятий
- 2.2. Перспективное планирование занятий
- 2.3. Структура занятий

3. Организационный раздел

- 3.1. Учебно-методическое обеспечение
- 3.2. Формы подведения итогов

Используемая литература

Приложения

- Приложение 1. Примерный комплекс упражнений по гимнастике
- Приложение 2. Календарно тематическое планирование

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Эстетическая гимнастика» (далее Программа) разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года 1726-р);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
- Рекомендаций по организации образовательной деятельности и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств» (письмо Министерства культуры Российской Федерации от 19 ноября 2013 года № 191-01-39/06ГИ)
- Программы «Гимнастика для детей 4-7 лет» Л. Г. Верховиной, Л. А. Заикиной

1.2. Цель: повышение уровня физической подготовленности детей и укрепление их здоровья.

Задачи:

- развитие двигательных качеств;
- обучение основным двигательным действиям;
- развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- развитие мелкой моторики и речи;
- адаптация организма к физическим нагрузкам.

1.3. Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность Программы

«Эстетическая гимнастика» - одна из основ в обучении хореографическому искусству. Создавая дополнительные занятия, при освоении материала, специальных танцевальных дисциплин, для процесса обучения и развития творческого начала ребёнка, гимнастические упражнения, отвечающие задачам хореографического обучения, позволяют ускорить исправление физических недостатков и развитие профессиональных данных у детей.

В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов дополнительного образования относится создание системы обучения хореографии, которая позволила бы:

- выявить и развить личностные качества ребёнка, его одарённость через обучение танцевальному искусству;
- организовать полноценный досуг, наполняя его активно-деятельным, эмоционально и психологически комфортным содержанием;
- помочь организовать ребёнку здоровый образ жизни;
- привить аккуратность, культуру поведения, умение ценить красоту;
- приобщить к культурным ценностям.

Эстетическая гимнастика развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины и подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной постановки корпуса, осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела - в этом его значение и значимость. Учебная рабочая программа по предмету эстетическая гимнастика способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность.

Программа рассчитана на детей 4 -7 лет.

Срок реализации - 1 год, 40 учебных часов в год.

1.4. Принципы и подходы к формированию программы

Принципы построения программы:

- Принцип систематичности и последовательности - предполагает взаимосвязь знаний умений и навыков.
- Принцип связи теории с практикой - формирует у детей умение применять свои по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- Принцип повторения умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания - предполагает то, что главной целью образования становится ребёнок, а не окружающий мир.
- Принцип доступности - позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- Принцип успешности - заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребёнок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
- Принцип активного обучения - обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию самостоятельности, инициативы и творчества.
- Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу
- направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребёнка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
- Принцип результативности - предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него – все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

- сформировать музыкально-ритмические навыки;
- сформировать навыки координации;
- развить эстетический и художественный вкус у детей;
- развить мышления;
- развить гибкость;
- сформировать осанку;
- развить танцевально-ритмическую координацию выразительности;
- познакомить детей с элементарными знаниями анатомии человека и системой дыхания;
- развить сознательное управление своим телом;
- овладеть первоначальные навыки координации движений;
- научиться ориентироваться в пространстве;
- развить двигательные функции ног в выворотном положении: вытянутости стоп, колен.

Воспитать:

- культуру поведения и чувства прекрасного;
- чувства такта, благородства, уважения друг к другу;
- воспитать трудолюбие, дисциплинированность.

На первом году обучения дети должны усвоить основные названия упражнений в гимнастике и хореографии, свободно двигаться под музыку выполняя танцевально-гимнастические упражнения.

На втором году обучения: самостоятельно выполнять упражнения на гибкость, имея общефизическую подготовку. Владеть основными хореографическими упражнениями по программе.

Главный ожидаемый результат - овладение хореографическими элементами, танцевальными упражнениями с элементами гимнастики и акробатики.

2. Содержательный раздел

2.1. Требования к проведению занятий

Занятия эстетической гимнастикой рекомендуется начинать с 4 лет.

Занятия проводятся по 2 академических часа в неделю в среднем возрасте, и 1 академический час добавляется на втором году обучения.

Важно постепенное включение всех групп мышц в работу, недопустимо форсирование материала. Первые годы обучения совпадают по времени с бурным развитием всего организма ребёнка, формированием скелета, мышечной системы, развитием внутренних органов. Это обстоятельство накладывает на преподавателя особую ответственность при определении объёма учебной нагрузки на каждом занятии. Многие упражнения выполняются на полу (в дальнейшем можно чередовать). Набор детей свободный, то есть принимаются все желающие, так как главными задачами являются воспитательные: организация досуга и приобщение к творческой деятельности детей. Количественный состав групп в среднем 10 -15 человек. Занятия по «эстетической гимнастике» могут проводиться раздельно с девочками и с мальчиками. Состав групп допускается от 4-х человек.

Форма занятий:

групповые, индивидуальные, мелкогрупповые.

Методы и приемы:

- наглядные (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);
- словесные (описание, объяснение, название упражнений);
- практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- поточный (каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);
- игровой (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование);
- метод строго регламентированного упражнения (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).
- круговая тренировка: разновидности круговой тренировки:
 - по методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);
 - по методу интервального упражнения: с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);
 - по методу интервального упражнения: с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).

2.2. Перспективное планирование занятий

	тема	теория	практика	всего
1	Вводная часть	1		1
2	Хореография	2	7	9
3	Основные упражнения на гибкость плечевого пояса		5	5
4	Основные упражнения для спины	1	7	8
5	Упражнения для координации		5	5
6	Упражнения для гибкости суставов		7	7
7	Ритмика с элементами танца и постановочная работа		5	5

Итого: 40 занятий (за один год обучения)

2.3. Структура занятий.

Первое полугодие обучения.

Введение.

Подготовительная часть занятия:

- бытовой шаг;
- танцевальный шаг с носка;
- шаги на пятках;
- шаги на пальцах с вытянутыми коленями;
- шаги с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении;
- лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы;

Основная часть занятия:

- исходное положение - лёжа на спине: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по 1-й прямой позиции;
- исходное положение - сидя на полу: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по 1-й прямой позиции;
- лёжа на спине: поочерёдное сокращение стопы правой и левой ноги, затем одновременное сокращение стоп;
- лёжа на спине: «лягушка» - лёжа на спине: медленный подъём ног на 45*, опускание вытянутых ног (отдельно каждой), затем двух вместе по 1-й позиции;
- Сидя на полу: подъём поочерёдно правого и левого плеча, затем вместе; - повороты головы вправо и влево лёжа на спине, затем сидя на полусидя на полу: наклоны головы к правому и левому плечу, вперёд и назад, круговые движения;
- лёжа на спине: приведение ног в положение 1-й выворотной позиции;
- сидя на полу: наклоны корпуса к ногам по 1-й прямой, затем по 1-й выворотной позиции;
- исходное положение, лёжа на животе;
- приведение ног в положение 1-й выворотной позиции; - лёжа на животе: «лягушка»;
- лёжа на животе: подъём корпуса с опорой на руки, затем без опоры - лёжа на животе: подъём ног назад поочерёдно, затем двух вместе, затем раскачивание на животе с включением корпуса и рук («лодочка»);
- лёжа на спине: подтягивание к груди поочерёдно ног, сгибая их в коленях, затем обеих ног вместе «калачик»;
- раскачивание корпуса вперёд-назад в положении «калачик»;
- «мостик» из положения, лёжа на спине;

Заключительная часть занятия.

- Подскоки по 1-й позиции с вытягиванием стоп: на месте и с продвижением вперёд, назад, в сторону;
- перескоки с ноги на ногу на месте и с продвижением, с положением ноги у щиколотки и у колена;
 - медленное поднятие рук вперёд - вверх, в сторону-вверх с одновременным отведением ноги на носок назад и в сторону.

Второй полугодие обучения:

Занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Вводная часть составляют упражнения и движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки.

Основная часть в которой реализуются основные задачи обучения.

Третья часть музыкально-ритмическая.

Введение. Подготовительная часть занятия: комбинирование различных видов шагов, изученных в средней группе; комбинирование различных видов бега;

- мелкий бег на пальцах; выбрасывание вытянутых ног вперёд и назад на 45° на месте и с продвижением вперёд и назад; комбинирование различных видов шагов с бегом;
- комбинирование бега с подскоками.

Основная часть урока: - сидя на полу: поочерёдное, затем одновременное сокращение стоп в выворотном положении; круговые движения стоп в выворотном положении;

- лёжа на спине: медленные подъёмы ног в выворотном положении на 45°, затем на 90°;
 - лёжа на спине: резкие броски ног в выворотном положении на 45°, на 90°(вперёд);
 - лёжа на спине: поочерёдное и одновременное сокращение стоп в выворотном положении на 45°, на 90°;
 - сидя на полу: наклоны корпуса в стороны;
 - лёжа на спине: отведение ноги в сторону на 45°, на 90° выворотно;
 - лёжа на спине: медленный подъём ноги на 90° и отведение в сторону, затем в исходное положение (круг);
 - подтягивание ног к груди и отведение в сторону – разворот в тазобедренном суставе (поочерёдно);
 - лёжа на животе: медленный поочерёдный, затем одновременный подъём ног назад в выворотном положении;
 - лёжа на животе: резкие броски ног назад в выворотном положении;
 - лёжа на животе: подъём корпуса с помощником, удерживание ног в выворотном положении (руки в стороны, затем за затылок);
 - лёжа на животе «кольцо»;
 - лёжа на животе «качалка»;
 - сидя на полу: прямой «шпагат» с правой и с левой ноги, поперечный «шпагат»;
 - пройденные движения с ускорением темпа, с увеличением нагрузки; - круговые движения рук, ног, головы, корпуса в сочетании с вращением плеч; - растяжки и шпагаты; комбинации с другими движениями;
 - переворот на руках – «колесо»; - перевороты через голову – «кувырок»; - прыжки по прямой и выворотной позиции: трамплинные, на одной ноге, с поворотом на 180°, на 90°.
- Заключительная часть:
- «мостик» с помощником;
 - прыжки по 1-й прямой позиции на месте и с продвижением;
 - прыжки с хлопками; короткие комбинации на подскоки по линиям и по кругу;
 - спокойная передача, броски и ловля мяча;
 - резкий подъём рук с одновременным подъёмом на пальцы ног;
 - медленное кругообразное движение рук с подъёмом на пальцы ног;
 - упражнения с предметами;
 - небольшие танцевально- гимнастические этюды;

- различные portdebras и другие движения на восстановление дыхания;
- простейшие приёмы массажа ног, рук, спины.

3. Организационный раздел

3.1 Учебно-методическое обеспечение

На занятиях используются: гимнастические коврики, ленты, обручи, скакалки, палки, мячи и др.

3.2. Формы подведения итогов

- Участие в мероприятиях – открытое занятие, участие в праздниках.
- контрольные занятия
- итоговые занятия
- отчётный концерт по итогам года

Используемая литература

1. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте/ Ю.Д. Железняк, П.К. Петров - М.: Академия, 2001. - 264 с.
2. Здоровье формирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет / Науч. ред.М. М Безруких. - М.: Владос, 2001. - 336 с.
3. Зимонина, В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника: Развитого, организованного, самостоятельного, инициативного, неболеющего, коммуникабельного, аккуратного. Расту здоровым: Програм. - метод, пособие для педагогов дошк. образоват. учреждений/ В.Н. Зимонина. - М.: Владос, 2003. - 304 с.
4. Программы «Гимнастика для детей 4-7 лет» Л. Г. Верховиной, Л. А. Заикиной
5. Кожухова, Н.Н. Воспитатели по физической культуре в дошкольных учреждениях. - М.: Академия, 2002. - 316 с.
6. Кожухова, Н.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы/ Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова. - М.: Владос, 2003. - 192 с.
7. Куцакова, Л.В. Воспитание ребенка-дошкольника: Развитого, образованного, самостоятельного, инициативного, неповторимого, культурного, активно-творческого: В мире прекрасного: Программно-метод. пособие/ Л.В. Куцакова, СИ. Мерзлякова. - М.: Владос, 2003. - 368 с: ил.
8. Маланов, СВ. Развитие умение и способностей у детей дошкольного возраста. Теоретич. и метод, материалы: Учеб. - метод, пособие/ СВ. Маланов. - Рос. Акад. образования. Москов. психолого-социальный ин-т. - Воронеж: Модэк; М.: МПСИ, 2001. - 160 с.

9. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). - М.: Владос, 2001. - 128 с.
10. Петров, П.К. Курсовые и выпускные квалификационные работы по физической культуре. - М.: Владос-Пресс, 2003. - 112 с.
11. Смирнова, Е.О. Особенности общения с дошкольниками: У Пособие для студентов сред. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2000. - 160 с.
12. Формирование нравственного здоровья дошкольников: Занятия, игры, упражнения/ Под ред. Л.В. Кузнецовой, М.А. Панфиловой. - М.: Сфера, 2002. - 64 с.

Приложение №1
Примерный комплекс упражнений по гимнастике

Развиваем качества	физические	Упражнение	Результаты
1.Гибкость		И.п.-сидя на полу, ноги вместе. Наклон вперёд фиксация 5 сек.(складочка)	5-плотная складка; 4 –не касается животом бедра.
2.Гибкость		И.П.-лёжа на животе «рыбка» -прогнуться назад не сгибая руки и ноги.	5-косание стопами лба; 4- 10-20 см. расстояние.
3.Гибкость - подвижность позвоночного столба		«Мост» на коленях И.п.-стойка на коленях; наклон назад с захватом руками за пятки; фиксация 2-3 фиксация положения.	5- плотное прижатие с прямыми руками; 4- не плотное прижатие, слегка согнутые руки.
4.Координационные способности		Равновесие на одной ноге; упор на всю стопу, вторая нога согнута и прижата пяткой к бедру.	5 –удержание 10 сек. 4 –удержание менее 4 сек.
5. Скоростно - силовые качества		Прыжки толчком двух ног, через скакалку.	5 -10 прыжков без остановки; 4 -5 прыжков без остановки.
6. Гибкость - подвижность тазобедренных суставов		Шпагаты в разном направлении.	5 –плотное прижатие к полу; 4 –не плотное прижатие, 10 см. от пола.

Приложение №2
Календарно тематическое планирование

Месяц	Программное содержание	Содержание занятий	Кол-во занятий
Сентябрь 1-2 неделя 3-4 неделя	Изучение исходных данных состояния здоровья (формирование опорно-двигательного аппарата; определение уровня развития творческих способностей).	Тестирование на гибкость спины и суставов.	4
Октябрь 1-2 неделю 3-4 неделя	Развитие точности движений во времени и пространстве ловкости, гибкости силы мышц туловища, развитие координации движений.	Прыжки на скакалке. Выворотность суставов в упражнениях со скакалкой.	4
Ноябрь 1-2 неделя 3-4 неделя	Укрепление мышц туловища, развитие координации движений.	Акробатика. Разучивание «мост», ласточка, коробочка.	4
Декабрь 1-2 неделя	Развитие координации движений, быстроты,	Упражнения для гибкости суставов.	4

3-4 неделя	силы мышц плечевого пояса рук. Формирование осанки.		
Январь 1-2 неделя 3-4 неделя	Развитие гибкости, ловкости. Тренируем вестибулярный аппарат. Развитие пространственной ориентации.	Акробатика. Кувырки колесо. Соединение нескольких элементов.	4
Февраль 1-2 неделя 3-4 неделя	Формирование и развитие опорно-двигательного аппарата.	Соединяем элементы акробатики с ритмическими движениями.	4
Март 1-2 неделя 3-4 неделя	Развитие координации движений.	Ритмопластика под музыкальное сопровождение.	4
Апрель 1-2 неделя 3-4 неделя	Совершенствование координации движений силы мышц и плечевого пояса.	Упражнения под музыкальное сопровождение с элементами акробатики. Открытое занятие посвящённое «Международному дню танца».	4
Май 1-2 неделя 3-4 неделя	Совершенствование точности движений в пространстве под музыку.	Соревнование. Тестирование и подведение итогов.	4
Июнь 1-2 -3 неделя	Продолжаем совершенствовать координационные движения под музыкальное сопровождение.	Ритмопластика. Показательные выступления в детском саду для родителей.	4

Итого: 40 часов