

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО  
ТВОРЧЕСТВА» КРАСНОСЛОБОДСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО  
РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ

РЕКОМЕНДОВАНО  
Педагогическим советом  
МБУ ДО «Дом детского творчества»  
Протокол № \_1\_  
от «\_25\_» \_августа\_ 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
МБУ ДО «Дом детского  
творчества»  
\_\_\_\_\_ Г.Н.Комова.  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная(общеразвивающая)  
программа**

«Обучение детей основам художественной гимнастики»

**Направленность:** художественная  
**Уровень программы:** базовый  
**Возраст обучающихся:** 5-7 лет  
**Срок реализации программы:** 1 года  
**Форма обучения:** очная  
**Язык обучения:** русский

Автор-составитель:  
Чугункина Елена Борисовна ,  
педагоги дополнительного образования

Краснослободск, 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Одной из форм физического воспитания дошкольников является спортивно-оздоровительный кружок по художественной гимнастике.

Художественная гимнастика – 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, а в процессе игрового общения детей с музыкой через движения – двигательные навыки и умения.

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 сердечнососудистую, дыхательную, кровеносную и центральную нервную системы.

Занятия художественной гимнастикой имеют цель повысить популярность занятий этим видом спорта в детских садах.

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. Гимнастика – одно из самых действенных и универсальных средств физического воспитания.

Дети наше будущее, а будущее надо беречь. Что может быть более прекрасным, если будущее будет эстетически воспитанным, гармонически развитым, физически здоровым.

### *Цель и задачи 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 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 программы** Эстетическое воспитание детей средствами художественной гимнастики.

### **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.

### ***Сроки реализации программы.***

Данная программа рассчитана для детей 5 лет.

Срок реализации программы 1 год.

Форма организации занятий: групповая, индивидуальная.

Продолжительность занятий 68 часов (1,0×2 раза в неделю).

- ***формы обучения и виды занятий:***

1. Организационные:

Наглядные (показ, помощь);

Словесные (описание, объяснение, название упражнений);

Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

2. Мотивационные (убеждение, поощрение);

3. Контрольно – коррекционные.

### ***Планируемые результаты и формы подведения итогов реализации программы***

К концу первого года обучения программы по гимнастике дети должны:

1. Уметь правильно выполнять акробатические упражнения;
2. Запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации;
3. Уметь владеть своим телом;
4. Уметь легко выполнять упражнения;
5. Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

### ***4. 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) – 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 в художественной гимнастики построен на реализации дидактических принципов: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности.

Принцип сознательности и активности - сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении движениями во взаимосвязи с музыкой. Преподаватель 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 систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования музыкально - двигательных навыков, чередования работы и отдыха для поддержания работоспособности детей, определенную последовательность решения музыкально-двигательных заданий. 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 движениями во взаимосвязи с музыкой.

III этап обучения направлен на 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.

### **Особенности методики**

В *первый год обучения* занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. В возрасте 5–6 лет ребенок успешно овладевает основными видами движения, которые становятся более осознанными. У детей улучшаются двигательные реакции и координация. Поэтому перед детьми могут стоять довольно сложные двигательные задачи. Понятия и представления ребенка также развиваются. В 5–6 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 подбадривать 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.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема (предметы)	Всего	Теория	Практика
1	Введение	1	1	–
2	Гигиенические основы занятий	3	2	1
3	Общая и специальная подготовка	28	2	26
4	Общая и физическая подготовка	10	1	9
5	Танцевальные упражнения	10	1	9
6	Акробатика	25	1	24
7	Упражнения со скакалкой	25	1	24
8	Упражнения с мячом	25	1	24
9	Хореографическая подготовка	10	2	8
10	Контрольные задания	7	–	7
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№п/п	Разделы, темы	Количество часов		
		всего	теоретических занятий	практических занятий
1.	Вводное занятие	1		
1.1	Художественная гимнастика в системе физ. воспитания		1	
2.	Гигиенические основы занятий	3		
2.1	Гигиена занятий, одежды, обуви		1	
2.2	Инвентарь и уход за ним		1	
2.3	Прослушивание музыкальных произведений, определение темпа произведения			1
3.	Общая и специальная подготовка	28		
3.1	Строевые упражнения			3
3.2	Разновидности ходьбы			3
3.3	Разновидности бега			3
3.4	Общеразвивающие упражнения		1	7
3.5	Акробатические элементы		1	10
4	Общая физическая подготовка	10		
4.1	Силовые упражнения		1	3
4.2	Упражнения на выносливость			3
4.3	Растяжка			3
5.	Танцевальные упражнения	10		
5.1	Шаг галопа			4
5.2	Вальсовый и скользящий шаг		1	5
6.	Акробатика	25		
6.1	Перекуты			6
6.2	Стойка на лопатках			6
6.3	«Коробочка»		1	6
6.4	Мост			6



7.	Упражнения со скакалкой	25		
7.1	Круги со скакалкой во всех плоскостях		1	12
7.2	Прыжки с ноги на ногу и через скакалку на двух ногах			12
8.	Упражнения с мячом	25		
8.1	Переброски, броски			12
8.2	Перекаты и отбивы мяча		1	12
9.	Хореографическая подготовка	10		
9.1	Позиция рук и ног		1	4
9.2	Музыкально-двигательные задания		1	4
10.	Контрольные задания	7		7
	Итого	144	12	132

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Тема	Содержание	Методические рекомендации
1	Введение	История развития художественной гимнастики. Краткое содержание и программа занятий. 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	Гигиенические основы занятий	– Гигиена занятий; – одежда и обувь для занятий; – влияние занятий физической культурой на рост и развитие;	Формы проведения: беседа, рассказ

		– утренняя гимнастика	
3	Общая и специальная физическая 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>	<p>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.</p> <p>Повторяется ранее усвоенный материал</p>
		<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> <li>– для развития быстроты, ловкости, общей выносливости</li> </ul>	<p>Дозировка зависит от степени подготовки и индивидуальной выносливости.</p> <p>Предложить выполнение упражнений под счет или музыку; вносить творческие задания, предлагая что-то изменить, выполнить упражнения по-другому (одному ученику или группе)</p>
		<p><i>Игры и игровые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сюжетные игры;</li> <li>– обучающие игры;</li> <li>– игры с преимущественным воздействием на двигательные качества;</li> <li>– малые подвижные игры</li> </ul>	<p>Перед началом игры учитель объясняет ее ход и правила. После игры необходимо дать объективный анализ поведения всех играющих, соблюдения ими правил</p>
		<b>Специальная физическая</b>	Упражнения следует выполнять с чередованием мышечного напряжения и

		<p><b>ПОДГОТОВКА</b></p> <p><i>Техническая подготовка</i></p> <p>1. Базовые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– элементарные позы;</li> <li>– движения отдельными частями тела</li> </ul>	<p>расслабления, в разном темпе и ритме</p>
		<p>2. Специальные упражнения:</p> <p>а) упражнения в равновесии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– стойка на носках;</li> <li>– переднее равновесие;</li> </ul>	<p>Можно включить соревновательный элемент: «А кто сможет сделать без ошибки?»</p>
		<p>б) волны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– вертикальные и горизонтальные;</li> <li>– одновременные и последовательные;</li> </ul>	<p>При обучении используются сюжетные игры: имитация движений крыльев птиц, бабочек, игры с размахиванием руками и их расслаблением</p>
		<p>в) вращения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– переступанием;</li> <li>– скрестные</li> </ul>	<p>Все виды вращений разучиваются сначала у опоры. Необходимо внимательно относиться к дозировке, так как многократное однообразное выполнение упражнений неблагоприятно влияет на вестибулярный аппарат</p>
4	Прыжковые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Выпрямившись;</li> <li>– прогнувшись;</li> <li>– со сменой ног (спереди, сзади)</li> </ul>	<p>При разучивании подскоков и прыжков важно эффективно использовать пружинящие движения ног. Обратит внимание на приземление с пальцев на пятки,</p>

			полуприсед и выпрямление. В полете стремиться достичь предельной амплитуды
5	Танцевальные упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Шаг на полупальцах;</li> <li>– бег на полупальцах;</li> <li>– мягкий шаг;</li> <li>– высокий шаг;</li> <li>– пружинящий шаг;</li> <li>– приставной шаг</li> </ul>	Так как эти движения несложны, целесообразно использовать целостный метод обучения. Для повышения интереса использовать сюжетные упражнения: «Кто ходит так тихо?», «Кто так высоко поднимает ноги?»
6	Акробатика	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Стойка на лопатках;</li> <li>– «мост» из положения лежа;</li> <li>– «мост» из положения стоя с поддержкой;</li> <li>– «корзиночка»;</li> <li>– «колесо»;</li> <li>– полушпагат</li> </ul>	В ходе обучения исходить из возрастных особенностей и физической подготовленности детей. Использовать наглядные пособия и показ. Прибегать к образным сравнениям, активизирующим подражательные способности детей
7	Упражнения со скакалкой	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Качания и махи скакалкой;</li> <li>– круги в различных плоскостях;</li> <li>– перепрыгивания;</li> <li>– прыжок вперед;</li> <li>– прыжок назад;</li> <li>– вращения вперед – назад</li> </ul>	Ввиду высокой интенсивности упражнений их требуется тщательно дозировать
8	Упражнения с мячом	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Перекаты по полу;</li> <li>– бросок и ловля двумя руками;</li> <li>– бросок с отбивом о стену;</li> <li>– бросок одной рукой и ловля двумя;</li> <li>– отбивы о пол;</li> <li>– перекат по рукам;</li> </ul>	Упражнения с мячом могут выполняться в парах, в группах и индивидуально.  Диаметр мяча – 12 см

		– переброски	
9	Музыкально-ритмическая подготовка	– 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, топанием
10	Показательные выступления	Подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях	

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Материальное обеспечение программы:

1. Спортивный зал.
2. Гимнастические маты
3. Шведская стенка
4. Магнитофон
5. Гимнастические скамейки
6. Скакалки, мячи, обручи.

### Методическое обеспечение программы:

Практический материал изучается с применением целого ряда методов: рассказ педагога, беседы с обучающимися, наблюдение, показ упражнений, объяснение техники, методы целостного и расчлененного обучения, игровой метод. Большое внимание придается воспитанию правильной осанки, исключающей излишний прогиб, сутулость, косолапость.

#### Основные методы, используемые в процессе обучения:

Игровой метод- придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающихся.

Структурный метод- последовательное разучивание и освоение движений, с использованием специально подготовленных связок состоящих из базовых шагов, повторяющихся в определенном порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

Дедуктивный метод- обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путем постепенного добавления к простейшему варианту упражнений новых деталей.

#### Формы подведения итогов:

Открытые уроки

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ротерс Т.Т. Музыкально - ритмическое воспитание и художественная гимнастика. Ростов-на-Дону 2001
2. Солонинкова В.А. Упражнения художественной гимнастики. Москва 1986
3. Черемнова Е.Ю. Танцевально-оздоровительные методики для детей. – Ростов-на-Дону 2008
4. Боброва Г.А. Художественная гимнастика.
5. Куду Э.А. О влиянии музыки на образование деятельных навыков в художественной гимнастике. Волгоград 2008
6. Фомина Н.А Сказочный театр физической культуры. Волгоград 2004
7. Глазырина Л.Д. На пути к физическому совершенству. - Минск, 1987
8. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие ребенка// Дошкольное воспитание. - № 2. - 2004
9. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста. - М.: Айрис-Пресс, 2004
10. Нижегородцева Н.В., Шадрикова В.Д. Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе. - М.: ВЛАДОС, 2001
11. Рунова М.А. Двигательная активности ребенка в детском саду. - М.: Айрис-Пресс, 2000
12. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: Академия, 2001
13. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. - М.: ТЦ Сфера, 2005