

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ВАХОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «ЛЕСНАЯ СКАЗКА»»

Согласовано:

Начальник управления образования  
И молодежной политики  
администрации района

  
М.В. Любомирская

  
Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
«Ваховское детское сад «Лесная сказка»  
В.К. Бусыгина  
Приказ от 31.08.16 № 41

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 ГОД

Автор составитель:  
Гончар Лидия Александровна  
Руководитель физвоспитания, высшей категории

п.Ваховск, 2016 год

## Пояснительная записка

В наше время гимнастикой называют систему специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для всестороннего физического развития, совершенствования двигательных способностей и оздоровления.

На протяжении последних 20-ти лет значительная часть детей, дошкольного возраста, обладает низким уровнем физической подготовленности, имеющим устойчивую тенденцию к снижению. В связи с этим, многими исследователями ведется активный поиск новых форм и методов, позволяющих повысить эффективность учебно-воспитательной работы именно с данным контингентом воспитанников.

Художественная гимнастика отвечает практически всем требованиям, для всестороннего психофизического развития дошкольников.

Предлагаемая рабочая программа по художественной гимнастике направлена на:

1. Формирование правильной осанки, походки, свода стоп.
2. Укрепление всех групп мышц.
3. Развитие гибкости и пластичности, путём освоения гимнастических упражнений.
4. Освоение базовых понятий и видов гимнастических движений.
5. Гармоничное развитие детей.
6. Укрепление здоровья дошкольников.
7. Развитие и совершенствование физических и функциональных способностей.
8. Формирование устойчивой потребности в физическом самосовершенствовании.
9. Подготовку к самостоятельным занятиям художественной гимнастикой.

Преимуществом предлагаемой программы является ее универсальность: для всех групп предлагается общий объем учебного материала, который может дополняться и углубляться. Эффект дифференцированного обучения достигается за счет перераспределения учебных часов на отдельные виды подготовки, в течение которых материал изучается. Перераспределение часов осуществляется в соответствии с уровнем общей и специальной физической подготовленности детей.

**Основная цель программы: укрепление здоровья дошкольников посредством вовлечение в основы художественной гимнастики.**

**Основные задачи:**

- закрепление и совершенствование базовых элементов;
- разучивание и закрепление вспомогательных упражнений;
- разучивание и закрепление согласованных действий (групповое исполнение);
- участие в массовых праздниках, контрольных и внутренних соревнованиях;

### **Общая физическая подготовка**

Направлена на развитие основных физических качеств:

- гибкости
- выносливости
- силы
- быстроты
- ловкости.

**Наполняемость группы:**

Год обучения в ГНП	Основной возраст (лет)	Количество занимающихся	Количество часов в неделю	Количество часов в год
До 1 года	5-7	15	2	72

Месяц	Цель	Двигательные навыки и упражнения.	Часы
С Е Н Т Я Б Р Ь	<p>1. Учить детей правильной постановке рук в 1 и 2-ой позиции;</p> <p>2. Учить детей правильной постановке ног в 1 и 2-ой позиции;</p> <p>3. Упражняться в растяжке;</p> <p>4. Разучить йога-комплекс «Кошка, собака, змея, мышка»;</p> <p>5. Изучение хореографического движения «Деми-плие».</p>	<p>Постановка 1 и 2-ой позиции ног;</p> <p>Постановка 1 и 2-ой позиции рук;</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса «Зеркало, «На лопатки»;</p> <p>Разучить йога-комплекс «Кошка, собака, змея, мышка»;</p> <p>Упражнения на растяжку ног «Бабочка», «Паучки»;</p> <p>Хореографическое движение «Деми-плие».</p>	8

<p style="text-align: center;"><b>О К Т Я Б Р Ь</b></p>	<p>1. Учить детей правильной постановке рук в 3 и 4-ой позиции; 2. Учить детей правильной постановке ног в 3 и 4-ой позиции; 3. Упражняться в растяжке; 4. Учить удерживать равновесие в упражнении «Берёзка»; 5. Упражнять в заданиях на гибкость; 6. Изучение «Гранд-плие»; 7. Учить начинать и заканчивать движения в полном соответствии с музыкой.</p>	<p>Постановка 3-й и 4-й позиции ног; Постановка 3 и 4-ой позиции рук; Упражнение «Берёзка» с поддержкой; Упражнение «Полушагат»; Упражнение на гибкость «3 Гранд-плие» в 1 и 2-ой позиции ног; Хореографическая композиция «Осенние лучики»</p>	<p style="text-align: center;">8</p>
<p style="text-align: center;"><b>Н О Я Б Р Ь</b></p>	<p>1. Учить детей правильной постановке ног в 5 и 6-ой позиции; 2. Упражнять в заданиях на гибкость; 3. Упражнять в удерживании равновесия в упражнении «Берёзка» без поддержки; 4. Разучивание «Батмана»; 5. Учить точно и правильно воспроизводить характер музыки по средством движения.</p>	<p>Постановка 5-й и 6-й позиции ног; Упражнение на гибкость «Корзинка»; Упражнение «Берёзка» без поддержки; Упражнение «Дельфин»; «Батман» из 3-е позиции ног; Хореографическая композиция «Снежинки»; Хореографическая композиция «Снеговика и гномы»</p>	<p style="text-align: center;">8</p>

<p><b>Д Е К А Б Р Ь</b></p>	<p>1. Упражнять в растяжке ног; 2. Изучить боковой перекаг; 3. Продолжать учить точно и правильно воспроизводить характер музыки по средством движения; 4. Разучивание «Гранд-батмана»; 5. Выступление на новогоднем утреннике с хореографическими композициями.</p>	<p>Упражнение на растяжку ног «Лодочка»; Боковой перекаг; «Гранд-батман»; Хореографическая композиция «Снежинки»; Хореографическая композиция «Снеговик и гномы»</p>	8
<p><b>Я Н В А Р Ь</b></p>	<p>1. Изучить продольный шпагат на правую и левую ногу; 2. Учить гимнастическим упражнениям с мячом; 3. Изучение прыжка «Наскок»; 4. Изучение прыжка «Полушпагатом»</p>	<p>Продольный шпагат на правую и левую ногу; Подброс мяча с последующим припаданием на одно колено Перенос мяча под коленом при выполнении «Гранд-батмана» Прыжок «Наскок» Прыжок «Полушпагатом»</p>	8
<p><b>Ф Е В Р А Л Ь</b></p>	<p>1. Продолжать развивать гибкость, используя упражнение «мостик»; 2. Обучать длинному кувырку вперед; 3. Упражнять в растяжке на продольные шпагаты; 4. Изучение прыжка «Поворотом»; 5. Упражняться в</p>	<p>Упражнение «Мостик» с положения лёжа на спине; Длинный кувырок вперед; Продольный шпагат на правую и левую ногу; Прыжок «Поворотом»; Прыжок «Полушпагатом» с мячом</p>	8

	гимнастических заданиях с мячом.		
<b>М А Р Т</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать обучение длинному кувырку вперёд;</li> <li>2. Продолжать развивать гибкость используя упражнения «мостик»;</li> <li>3. Повторить хореографические упражнения «Деми-плие», «Гранд-плие» сохраняя правильную осанку;</li> <li>4. Учить передавать музыкальное настроение при помощи движений;</li> <li>5. Выступление с хореографической композицией на весеннем празднике.</li> </ol>	<p>Совершенствовать длинный кувырок вперёд;          Упражнение «мостик» с положения стоя;          «Деми-плие» и «Гранд-плие»;          Хореографическая композиция «Весенняя».</p>	8
<b>А П Р Е Л Ь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать развивать гибкость.</li> <li>2. Обучать стойке на голове;</li> <li>3. Совершенствовать прыжок «Полушпагатом»;</li> <li>4. Обучать гимнастическим упражнениям с обручем.</li> </ol>	<p>«Мостик» с положения стоя;          Стойка на голове;          Подброс мяча одной рукой и ловля его в воздухе другой рукой;          Прыжок «Полушпагатом» с подбросом обруча.</p>	8
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление пройденного материала;</li> <li>2. Совершенствовать хореографические упражнения «Батман» и</li> </ol>	<p>«шпагат»,          «мостик»,          «берёзка»,          «длинный кувырок вперёд»,          «стойка на голове».</p>	8



<p><b>М А Й</b></p>	<p>«Гранд-батмана»; 3. Совершенствовать упражнения на гибкость, растяжку и координацию: «шпагат», «мостик», «берёзка», «длинный кувырок вперёд», «стойка на голове». 4. Совершенствовать гимнастические прыжки: прыжок «Полушпагатом»; прыжок «Наскок»; прыжок «Поворотом».</p>	<p>«Батман», «Гранд-батмана», прыжок «Полушпагатом», прыжок «Наскок», прыжок «Поворотом».</p>	<p><b>Всего 72 часа</b></p>
-----------------------------	---	---	-----------------------------

## 1.ОФП (общефизическая подготовка)

### 1.1. Упражнения на гибкость

А) Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых суставов, махи и круговые движения во всех суставах, круги руками наружу, внутрь, упражнения с сопротивлением в парах и с небольшими отягощениями, упражнения на растягивание (активная и пассивная гибкость).

Б) Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях, маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях (с задержкой в крайних положениях), расслабление, наклоны, прогибы, круговые движения, упражнения с небольшими отягощениями.

В) Упражнения для ног: одновременное и поочередное сгибание ног из облегченных исходных положений, отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах, захват и передвижение предметов пальцами ног, ходьба на

пальцах, на пятках, на внешних и внутренних сводах стоп, сгибание и разгибание (свободное и с сопротивлением) в коленных, тазобедренных суставах, максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, выполняемые самостоятельно и с помощью, пассивное растягивание с помощью партнеров или на снарядах, с помощью специальной резины.

### **Упражнения для развития общей выносливости**

А) бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров; ходьба от 2 до 3 мин. общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным методом в течение 5-6 минут.

### **1.3 Упражнения на силу (на каждом занятии)**

- А) Упражнения для рук: сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением, с опорой пальцами на твердую основу. Сидя с выпрямленными ногами, опереться максимально напряженными пальцами рук в пол и держать 3-4 секунды. Лазанье по шведской лестнице без помощи ног, круговые движения кистями со сплетенными пальцами, сгибание, разгибание, отведение, приведение, супинация и пронация с преодолением сопротивления, сжимание пальцами маленького мяча.
- Б) Упражнения для мышц голени и стопы: ходьба на пальцах, на пятках, на внешних и внутренних сводах стоп, по твердой и мягкой поверхности. Лечь на спину, пальцами ног зацепиться за нижнюю перекладину гимнастической стенки, оттягивать пальцы ног (изометрическое сокращение мышц) 3-4 секунды. Сесть на пол, захватывать ступнями небольшие предметы (булавы, палочки от ленточек, скакалку), передвигать их вперед.
- В) Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же, сменив режим работы (быстрое сгибание и медленное разгибание колена), бедра на пол не опускать, сесть, согнув колени, руки на колени, разводить колени с сопротивлением до касания бедрами пола (руками нажимать, а ногами сопротивляться). Поднимать колени также, преодолевая сопротивление рук. Лечь на живот, руки под подбородок, согнуть ноги до вертикального положения, голени, стопы скрестить. Разгибая ногу, надавливать ею на другую, сопротивляющуюся этому давлению, сменить ноги. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки, поднять обе оттянутые ноги и задержать 3-4 секунды.
- Г) Упражнения для мышц брюшного пресса: из исходного положения лежа на спине быстро поднять выпрямленные ноги до положения  $45^\circ$  и медленно их опустить. Из исходного положения лежа на спине, руки за голову, сесть с прямой

спинной и лопатки. Поднимание выпрямленных ног из положения виса на гимнастической стенке, «ножницы» ногами в положении лежа.

#### **1.4 Упражнения для развития быстроты**

А) ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорением по 10, 20, 30 метров по ровной и наклонной поверхности; упражнения с увеличивающейся амплитудой движения; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке; игры с прыжками (для развития взрывной силы ног).

#### **1.5 Упражнения для развития ловкости**

А) динамичные акробатические упражнения в сюжетных играх; короткие подвижные игры с предметом в сочетании с бегом, бросками, лазаньем; упражнения в статическом и динамическом равновесии, в том числе в комбинации с акробатическими упражнениями.

### **2. Базовая техническая подготовка**

Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки.

Упражнения для правильной постановки рук и ног.

Маховые упражнения, круговые упражнения. пружинящие упражнения, упражнения в равновесии, акробатические упражнения.

#### **2.1 Виды шагов:**

на полупальцах, мягкий; высокий, острый; пружинящий; двойной (приставной); скрестный; перекатный; галопа.

**2.2 Виды бега:** на полупальцах; высокий; пружинящий, выбрасывание прямых ног вперед; с захлестом.

#### **2.3 Упражнения в равновесии:**

- стойка на носках;
- равновесие в полуприседе;
- равновесие в стойке на левой, на правой ноге;
- равновесие в полуприседе на левой, на правой ноге;

- равновесие на полупальцах;
- переднее равновесие;
- заднее равновесие;
- боковое равновесие.

#### **2.4 Волны:**

- руками вертикальные и горизонтальные;
- одновременные и последовательные;
- боковые;
- боковой целостный взмах;
- спиральный поворот.

### **3. Базовая предметная подготовка**

#### **3.1 Упражнения со скакалкой: качание, махи**

#### **3.2 Упражнения с обручем:**

- махи;
- в лицевой плоскости;
- поперечная плоскость;
- горизонтальная плоскость;

#### **3.3 Упражнения с мячом:**

- **удержание мяча на кисти:**
- пальцы соединены естественным образом;
- пресечь захват мяча пальцами рук;
- передача мяча из кисти в кисть;
- перед собой;
- ловля в положении на полу.
- локтевым суставам

#### **3.4 Упражнения с лентой:**

- способы удержания палочки;
- локоть выпрямлен, ладонь книзу, указательный палец мысленно удлинить до крепления ленты с палочкой.

- змейки
- спиральки
- восьмерки
- средние круги
- большие круги
- броски бумерангом
- проход через ленту
- прокаты палочки
- рисунки на трудности тела.
- 

#### 4. Хореографическая подготовка

Хореография развивает эластичность, выворотность и силу мышц ног. Хореография является вспомогательным средством в художественной гимнастике, помогающим сделать композиции более яркими, оригинальными, выразительными, зрелищными.

**План-график распределения учебных часов для воспитанников**

№ пп	Виды подготовки											Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V		
1.	Базовая техническая предметная техника	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	20

2	ОФП (общая физическая подготовка)	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
3	Базовая предметная	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	
4	Хореографическая	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	
5	<b>Всего часов</b>	<b>72</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>9</b>

**Список литературы:**

1. Л.Кечеджиева, Обучение детей художественной гимнастике.-М.,2010.
2. Л.А., Карпенко, Художественная гимнастика: учебник / под общ. ред. - М.: ВФХГ, 2003. - 382 с.
3. О.М., Назарова ,Методика проведения занятий по художественной гимнастике, 2009.
4. В.Т.Кудрявцев ,Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет. – М.,2010.
5. Т.М.Лисов, Основы спортивной акробатики для дошкольников, Владос, 2011.
6. Л.И. Пензулаева , Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: ВЛАДОС, 2010.