

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБУ ДО ЦИ «Эдельвейс»
Протокол № 03/21
от « 31 » 08 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 13/08
от « 31 » 08 2021 г.
Директор
И.В. Поликарпова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»

Возраст обучающихся: 3-6 лет.

Срок реализации: 3 года.

Разработчик:
Королева Лариса Леонидовна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Занимательная гимнастика» разработана с учетом специфики работы ГБУ ДО Центр музыкально-хореографического искусства «Эдельвейс» с дошкольниками. Направленность программы – *социально-педагогическая*.

Гимнастика – своеобразный метод и, в то же время, одно из средств системы физического воспитания. Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека. Состояние здоровья ребенка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в семье. Вырастить здоровых, красиво сложенных детей – непростая задача. С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно-двигательного аппарата. Причин, способствующих этому, много. Одной из них является сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении. Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно-сосудистая и другие. Гимнастика – это многофункциональная система упражнений оздоровительной и развивающей направленности. В детском возрасте в период роста организма гимнастика применяется с наибольшим успехом.

Гимнастика оказывает:

- общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
- осуществляет своевременную профилактику и коррекцию опорно-двигательного аппарата;
- способствует общему укреплению мышц туловища;
- воспитывает и закрепляет навык правильной осанки;
- формирует правильный свод стопы;
- развивает и совершенствует двигательные навыки детей.

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами в сфере образования¹.

Актуальность программы

Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения их здоровья, снижения жизненного тонуса. В связи с этим актуальным является поиск наиболее эффективных средств и методов, путей физического и духовного оздоровления дошкольников, развития двигательной сферы ребёнка, повышения интереса к занятиям физическими упражнениями. Необходимостью коррекции и укрепления здоровья дошкольников, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки и вызвана разработка данной программы.

Адресат программы

Программа «Занимательная гимнастика» адресована дошкольникам 3-6 лет. Обучение по данной программе построено в соответствии с возрастными особенностями детей.

Особенности физического воспитания и развития детей 3-4 лет

К четырём годам дети хорошо владеют в общих чертах всеми видами основных движений, возникает необходимость в двигательной импровизации, но они ещё не умеют соразмерять свои силы и возможности. Убедившись в трудности выполнения какого-либо упражнения, ребёнок прodelывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что

¹ 1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Концепция развития дополнительного образования детей // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р

обусловлено неустойчивостью волевых усилий. Двигательная активность детей во многом обусловлена достаточно большим двигательным запасом и хорошей пространственной ориентировкой. Они стремятся к разным сочетаниям физкультурных пособий. Как чрезмерно подвижным, так и малоподвижным детям необходима помощь взрослого, который поможет показать разнообразные действия с пособиями: мячом, обручем, скакалкой и т.д. Важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений.

Особенности физического воспитания и развития детей 4-5 лет

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Появляется интерес к результатам движения. Потребность выполнять его в соответствии с образцом. Двигательная активность ребёнка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях.

Особенности физического воспитания и развития детей 5-6 лет

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения: ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям.

Объем и срок освоения программы: 216 часов, 3 года обучения.

Цель программы: удовлетворение интересов детей и их семей в укреплении здоровья и развитии двигательной активности и физических качеств детей, мотивации детей к занятиям спортом средствами обучения началам спортивной гимнастики.

Задачи программы

Обучающие:

- познакомить с разновидностями гимнастики;
- обучить первоначальным навыкам выполнения гимнастических упражнений;
- сформировать навыки координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
- формировать музыкально-ритмические навыки;
- формировать умения демонстрировать свои достижения зрителю;

Развивающие:

- развивать природные общефизические данные: подвижность связок и суставов, «подъем», «выворотность», прыгучесть, гибкость, осанку, силу, выносливость, ловкость;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- развивать чувство ритма, музыкальность, координацию движений, внимание, наблюдательность;
- развивать творческие способности учащихся (образное мышление, воображение, фантазию, эмоциональную выразительность);
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и профилактике плоскостопия;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

Воспитательные:

- формирование у учащихся потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- воспитание волевых качеств личности: дисциплинированность, трудолюбие, аккуратность, ответственность;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни;
- формирование навыков культуры общения со сверстниками и взрослыми, навыков работы в коллективе;
- воспитание культурно-гигиенических навыков.

Условия реализации программы

Условия набора в коллектив

Принимаются все желающие в возрасте 3-4 лет, базовый уровень знаний и умений по гимнастике при приеме ребенка не требуется. Обязательным условием приема является наличие медицинского разрешения о допуске к занятиям гимнастикой (справка от врача о состоянии здоровья ребенка).

В целях дифференцированного подхода к ребенку прием осуществляется на основе собеседования с родителями и знакомства с ребенком.

Возможен дополнительный прием на второй и последующие годы обучения по результатам собеседования.

Особенности организации образовательного процесса

Процесс обучения по программе строится «по спирали»: темы программы повторяются на разных годах обучения, но с обязательным усложнением на каждом году танцевального и гимнастического материала, исполнительских задач, с непременным совершенствованием, повышением исполнительского уровня.

Формы проведения занятий:

- традиционное учебное занятие
- занятие-игра
- конкурс, соревнование
- участие в концерте

Формы организации деятельности детей на занятии:

- фронтальная: объяснение, показ педагога, беседа;
- групповая: коллектив делится на микрогруппы для выполнения определенных задач;
- индивидуальная: для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков;
- коллективная: репетиция, концерт, соревнование.

Материально-техническое оснащение программы

Для качественной реализации программы при организации занятий с детьми требуется:

- спортивный, балетный зал, оборудованный зеркалами
- раздевалки для девочек и мальчиков, оборудованные крючками для одежды и полками для хранения обуви
- музыкальный центр
- мультимедиа аппаратура
- гимнастические коврики (для каждого ребенка)
- гимнастические маты
- шведская стенка
- скамейки
- скакалки, обручи, мячи, ленты, веревка, гимнастические палки