

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр детского и юношеского музыкально – хореографического искусства  
Приморского района Санкт – Петербурга  
(ГБУ ДО ЦДЮИ)

---

ПРИНЯТА  
Протокол Педагогического совета  
ГБУ ДО ЦДЮИ  
№3 от 26.05.2025

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ от 26.05.2025 № 7/05  
Директор ГБУ ДО ЦДЮИ  
И.В. Поликарпова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
**«ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»**

Возраст обучающихся: 2-6 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 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 образования<sup>1</sup>.

### **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**

---

<sup>1</sup> 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

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 проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что 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

## **Планируемые результаты реализации программы**

### ***Предметные***

*Учащиеся будут знать:*

- общие сведения о гимнастике, основную гимнастическую терминологию,
- начала анатомии и физиологии человека,
- основы биомеханики,
- правила поведения в коллективе;

*будут владеть:*

- координацией движений рук, ног, головы;
- техникой разученных гимнастических упражнений;
- своим дыханием, несмотря на увеличение количества движений;
- танцевально-ритмической координацией в упражнениях
- силой своих мышц;

*будут уметь:*

- применять полученные знания, умения и навыки на практике;
- ориентироваться в пространстве и времени;
- комбинировать различные виды движений и правильно их исполнять;
- ритмично выполнять упражнения в хореографических постановках;
- пользоваться культурой движений рук, ног (школой), пластикой движений.

### ***Личностные***

*Сформировано:*

- эмоционально-положительное отношение детей к физическим упражнениям и играм, к закалывающим процедурам и действию оздоровительных сил природы;
- потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- выполнение правил личной гигиены, соблюдение режима дня;
- начальные навыки естественных движений общеразвивающего характера, основ гимнастики и музыкально-ритмической грамоты, правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве, участвовать в коллективных действиях (играх, танцах, праздниках);
- навыки самообслуживания и ухода за инвентарем для занятий.
- заложены основы волевых качеств личности: дисциплинированность, трудолюбие, аккуратность, ответственность.

### ***Метапредметные***

- проявляют культуру поведения, самостоятельность, организованность и дисциплинированность;
- приобщение учащихся к здоровому образу жизни;
- заложены основы культуры общения со сверстниками и взрослыми, навыки работы в коллективе.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

### Учебный план 1-го года обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Входная диагностика
2	Общеразвивающие упражнения	36	2	34	Наблюдение Тесты
3	Акробатические и гимнастические упражнения	18	2	16	Наблюдение. Контрольные упражнения
4	Ритмопластика	14	2	12	Наблюдение Выполнение заданий педагога
5	Контрольные и итоговые занятия	2		2	Показательные выступления
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	

### Учебный план 2-го года обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Входная диагностика
2	Общеразвивающие упражнения	26	2	24	Наблюдение Тесты
3	Акробатические и гимнастические упражнения	22	2	20	Наблюдение Контрольные упражнения
4	Ритмопластика	20	2	18	Наблюдение Выполнение заданий педагога
5	Контрольные и итоговые занятия	2		2	Показательные выступления
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>7</b>	<b>61</b>	

### Учебный план 3-го года обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Входная диагностика
2	Общеразвивающие упражнения	20	2	18	Наблюдение Тесты
3	Акробатические и гимнастические упражнения	24	2	22	Наблюдение Контрольные упражнения
4	Ритмопластика	24	2	22	Наблюдение Выполнение заданий педагога
5	Контрольные и итоговые занятия	2		2	Показательные выступления
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

#### **Особенности организации образовательного процесса 1-го года обучения**

На 1-й год обучения принимаются дети 3-4 лет. В силу возрастных особенностей детей, принятых на первый год обучения, основная технология, используемая на занятиях – игровая. Основная задача этого года - формирование интереса к занятиям гимнастикой и желания заниматься танцем.

#### **Задачи 1-го года обучения**

##### *Обучающие:*

- познакомить с понятиями «гимнастика» и «акробатика», их особенностями и различиями;
- освоить технику выполнения элементов начальной гимнастической подготовки;
- научить построению в круг, перестраиваться из круга врассыпную и обратно;
- разучить простейшие танцевальные движения;
- формировать умение понимать настроение и характер музыки;
- учить переключаться в умеренном и быстром темпе с одного движения на другое в соответствии с музыкой;

##### *Развивающие:*

- развитие физических качеств, двигательных умений и навыков;
- развитие равновесия и координационных способностей;
- формирование правильной осанки и правильного развития свода стопы;
- усиление мышц туловища, т.е. создание плотного мышечного корсета;
- развитие чувства ритма, умения согласовывать движения с музыкой;
- развитие двигательной, зрительной, слуховой и образной памяти;
- развитие эмоциональной сферы ребенка;

##### *Воспитательные:*

- формирование личностных качеств: дисциплинированности, активности,
- воспитание внимательного отношения к педагогу и детям;
- обучение правилам позитивного взаимодействия с окружающими.

### **Содержание программы 1-го года обучения**

#### **1. Вводное занятие**

##### *Теория*

Организация занятий: режим занятий, расписание, нормы гигиены и внешнего вида, требования к репетиционной одежде. Правила поведения в балетном зале. Правила техники безопасности при выполнении упражнений.

##### *Практика*

Знакомство детей между собой и с педагогом в игровой форме (игра «Назови себя»). Упражнения на выявление начальных физических возможностей обучающихся.

##### *Формы контроля*

Выполнение заданий педагога для определения первичных знаний и умений обучающихся для заполнения информационной карты входной диагностики.

#### **2. Общеразвивающие упражнения**

##### *Теория*

Понятие «ОРУ». Виды ОРУ. Техника выполнения элементов и упражнений.

##### *Практика*

*Подвижные игры и игровые упражнения для профилактики нарушений осанки:*

- Перебрасывание мяча друг другу и др., броски назад
- «Брось — догони»
- «Горячий мяч»
- «Встань прямо»
- «Встань как я»
- «Держи голову прямо»
- «Держи плечи прямо»
- «Подтяни живот»
- «Каток»
- «Перетягивание»
- «Не урони мешочек»
- «Подражание»
- «Тише едешь, дальше будешь»
- «Хитрая лиса»
- «Паук и мухи»
- «Поспеши, но не урони»
- «Не оставайся на полу»
- «Пятнашки ёлочкой»
- «Китайские пятнашки»
- «Солнечный зайчик»
- «Гордая цапля»
- «Солнечные ванны для гусеницы»
- «Черепахи»

*Подвижные игры и игровые упражнения для профилактики плоскостопия:*

- «Страус»
- «Гибкий носок»
- «По следам»
- «Турпоход»
- «Пожарные на учении»
- «Холодно — горячо»
- «Не намочи ног»
- «Чьи ноги сильнее»
- «Забрось мяч в ворота» (стопами ног).
- «Стоп»
- «Найди правильный след»
- «Как стоять?»
- «Выпрями ноги»

### **3. Акробатические и гимнастические упражнения**

*Теория*

Гимнастика и акробатика: сходство и различие. Виды упражнений. Техника выполнения элементов и упражнений в гимнастике и акробатике.

*Практика*

Выполнение упражнений:

- группировки
- сед ноги врозь, сед на пятки
- перекаты в положении лежа
- равновесие на носках с опорой и без нее
- упражнения на скамейке: «гусеница», «лягушонок», «цапля», «зайчик»
- комбинация акробатических упражнений в этюдах
- упоры (присев, лежа, согнувшись)
- складки



- гимнастические прыжки

#### **4. Ритмопластика**

##### *Теория*

Техника выполнения простейших танцевальных движений: марш, подскоки, бег, галоп, танцевальный шаг. Понятие «танец». Выразительные средства танца (движения позы, жесты, рисунок танца). Значение музыки в танце. Понятия: ритм, темп, характер. Методика выполнения движений.

##### *Практика*

##### *Игры-хореография*

Выразительные средства танца (движения, позы). Общие позиции рук, ног, корпуса. Значение правильной осанки. Правила основной стойки. Напряженные и расслабленные мышцы. Терминология движений. Техника выполнения элементов и движений. Рисунок танца.

- строевые упражнения
- передвижение по кругу – за руки, без рук, в различных направлениях
- построения врассыпную, бег врассыпную, по кругу

##### *Игры-танцы*

- разучивание исходного положения, основная стойка, исходные положения рук
- разновидности проучиваемых движений:
- Plié, по 6 позиции
- Releve, держась за опору
- постановка корпуса
- положения рук: руки на талии, за спину
- свободные плавные движения руками – portdebras
- танцевальные шаги: шаг с носка, на полупальцах, plié на одной ноге, другая вперед на пятку
- «пружинки» (приставной шаг в сторону)
- шаг польки с небольшим подскоком
- комбинация на танцевальные шаги

#### **5. Итоговое занятие**

Проводится в форме открытого занятия.

##### *Практика:*

Анализ результатов обучения за год. Показательные выступления. Награждение детей и родителей.

#### **Планируемые результаты 1-го года обучения**

##### ***Предметные***

*Учащиеся будут знать:*

- название спортивного, актового, балетного зала и правила безопасного поведения в них;
- части тела человека и значение систем организма; правила сохранения здоровья;
- гимнастические и акробатические упражнения, основные танцевальные движения;

*будут уметь:*

- ориентироваться в зале;
- строится в шеренгу, в круг, перестраиваться;
- выполнять ритмические танцы и комбинации упражнений под музыку;
- переключаться в умеренном и быстром темпе с одного движения на другое в соответствии с музыкой;
- в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигур);
- выполнять элементы начальной гимнастической подготовки
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы.

##### ***Личностные***

- имеют интерес к занятиям;

- прослеживается динамика в развитии:
  - физических качеств, двигательных умений и навыков, координационных способностей, мышц туловища;
  - чувства ритма, умения согласовывать движения с музыкой;
  - двигательной, зрительной, слуховой и образной памяти;
  - эмоциональной сферы ребенка;
- стали внимательнее, аккуратнее, организованнее, физически сильнее.

#### ***Межпредметные***

- доброжелательно относятся к педагогу и детям;
- позитивно взаимодействуют с окружающими;
- соблюдают правила безопасного выполнения упражнений.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **Задачи 2-го года обучения**

#### ***Обучающие:***

- познакомить с характеристиками музыки: характер, метр, ритм, темп, средствами музыкальной выразительности;
- познакомить с разными рисунками танца и научить перестраиваться из одного рисунка танца в другой;
- научить согласовывать движения с музыкальным сопровождением;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;

#### ***Развивающие:***

- развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей;
- укрепление мышц туловища, т.е. создание плотного мышечного корсета;
- развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности,
- расширение общего кругозора;
- повышение эмоционального тонуса;
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

#### ***Воспитательные:***

- воспитание навыков общественного поведения на занятиях;
- формирование личностных качеств: дисциплинированность, аккуратность, ответственность;
- формирование сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

## **Содержание программы 2-го года обучения**

### **1. Вводное занятие**

#### ***Теория***

Задачи на учебный год. Правила поведения в танцевальном и спортивном зале. Нормы гигиены и внешнего вида (требования к форме одежды). Правила этикета.

#### ***Практика***

Игра «Назови себя». Упражнения на выявление начальных физических возможностей учащихся. Конкурс на лучшее знание этикета.

### **2. Общеразвивающие упражнения**

#### ***Теория***

Терминология положений тела и частей тела в пространстве (сед, стойка, поворот, упор, наклон, выпад). Техника выполнения элементов и упражнений.

### *Практика*

Первоначально упражнения носят естественный характер-полежать на спине или животе, свернуться клубочком, покататься с боку на бок. Постепенно следует переходить к упражнениям, требующим мышечного напряжения: оттягивать носочки, вытягивать ноги в коленях, доставать кончиками пальцев рук до кончиков пальцев ног.

### *Упражнения на укрепление мышц тела:*

- упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;
- упражнения на улучшение гибкости позвоночника;
- упражнения на улучшение подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
- упражнения на улучшение гибкости коленных суставов;
- упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы;
- упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага;
- упражнения на исправление осанки.

### *Упражнения на растягивание и расслабление:*

- Растяжка верхней части тела (Руки сомкнуть в замок за спиной. Ребенок медленно разворачивает локти внутрь до появления чувства легкого напряжения в области плеч, рук и груди);
- Растяжка трапеции и плеч (Ребенок не спеша поднимает плечи вверх, ощущая напряжение в области шеи);
- Расслабление мышц плечевого пояса (Ребенок поднимает руки, вывернув при этом ладони наружной стороной вверх, затем слегка подается назад);
- Вытягивание тела (В положении «лежа на спине» ребенок максимально вытягивает руки и ноги в разные стороны, напрягая при этом брюшные мышцы);
- Растяжка тазобедренной части (Сидя на одном колене, малыш медленно опускает вниз таз, ощущая напряжение мышц);
- Растяжка мышц ягодиц и задней поверхности бедра (В положении лежа дети поднимают одну ногу и тянут ее на себя с помощью скакалки, переброшенной через ступню. При выполнении упражнения важно напряжение в ягодицах и бедрах);
- Растяжка икр (Находясь в положении стоя, ребенок выставляет одну ногу, медленно тянется тазом вперед, ощущая растяжение икроножных мышц).

### *Дыхательная гимнастика*

1.«Подуй на одуванчик,

Как дует этот мальчик

Подуй, подуй сильнее

И станешь здоровее»

И.п. – о.с. Глубокий вдох, длительный выдох.

2. «Обхватчу себя руками,

Очень крепко, очень сильно,

И потопая ногами,

Согревайся, Чипполино»

И.п.- руки в стороны, ладони вперед – вдох,

Обхватить себя руками за плечи – выдох, при выдохе сказать «Ух»

3. «Трубач»

И.п. – о.с. Глубокий вдох, на выдохе произнести:

«Ту-ру-ру, бу-бу-бу!

Подудим в свою трубу!»

## 5. «Жук»

И.п. – сед, скрестив руки на груди, опусти голову. На 1 – руки в сторону, расправив плечи, голову держать прямо – вдох, произнося «жжж» - выдох.

«ЖЖ-у, - сказал крылатый жук,

Посижу и пожужжу».

6. И.п. – о.с. Голова прямо – вдох, поворот головы – выдох.

«Подуем на плечо, подуем на другое.

Нас солнце горячо пекло дневной порою.

Подуем на живот, как трубка станет рот.

Ну, а теперь, на облака и остановимся пока.

Потом повторим все опять: раз, два, три, четыре, пять»

*Педагогу на заметку*

Процесс дыхательных движений осуществляется диафрагмой и межреберными мышцами. Диафрагма – мышечно-сухожильная перегородка, отделяющая грудную полость от брюшной. Главная ее функция - создать отрицательное давление в грудной полости и положительное в брюшной.

В зависимости от того, какие мышцы задействованы, различают четыре типа дыхания:

- нижнее или «брюшное», «диафрагмальное» (в дыхательных движениях участвует только диафрагма, а грудная клетка остается без изменений; в основном вентилируется нижняя часть легких и немного - средняя);
- среднее или «реберное» (в дыхательных движениях участвуют межреберные мышцы, грудная клетка расширяется и несколько поднимается вверх; диафрагма также слегка поднимается);
- верхнее или «ключичное» (дыхание осуществляется только за счет поднятия ключиц и плечей при неподвижной грудной клетке и некотором втягивании диафрагмы; в основном вентилируются верхушки легких и немного - средняя часть);
- смешанное или «полное дыхание йогов» (объединяет все вышеуказанные типы дыхания, при этом равномерно вентилируются все части легких).

Значит, вдох и выдох, сменяя друг друга, обеспечивают вентиляцию легких, а какую их часть - зависит от типа дыхания.

Насколько легкие наполнились воздухом, определяется глубиной вдоха и выдоха: при поверхностном дыхании используется только дыхательный объем воздуха; при глубоком - помимо дыхательного, дополнительный и резервный. В зависимости от этого меняется частота дыхания.

*Упражнения для формирования навыка правильной осанки*

- Принять правильную осанку стоя у стены или гимнастической стенки. Затылок, лопатки, ягодичная область, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены.
- Принять правильную осанку у стены, отойти от стены на один-два шага, сохраняя правильную осанку.
- Принять правильную осанку спины, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку. Стоя у гимнастической стенки принять правильную осанку, подняться на носки, удержать это положение 3-4 секунды.
- Это же упражнение, но без гимнастической стенки.
- Принять правильную осанку, присесть, разводя колени, сохраняя прямое положение головы и позвоночного столба, медленно встать принять И.П.

*Подвижные игры и игровые упражнения для профилактики плоскостопия*

*«Весёлые лапки»*

Исходное положение (И.п.) сидя, пятки на полу, носки тянем на себя. Попеременное движение стопами вверх/вниз.

*«Построим мостик»*

(Для малышей это упражнение можно назвать «Построим домик для мышки»). И.п. то же. Пальчиками ноги коснуться пола, при этом средний отдел стопы касаться пола не должен. Вернуться в и.п.

*«Гусеница»*

И.п. сидя, стопы прижаты к полу. Сгибая пальчики, плавно подтягиваем пятку. Стараемся стопу от пола не отрывать! Выполняется в медленном темпе.

*«Лягушка»*

И.п. сидя. Перекаты с пятки на носок, с подтягиванием пяток вверх. Выполняется одновременно двумя стопами, в медленном темпе.

*«Братья-близнецы»*

И.п. то же. Пятки на полу, носки приподняты. Максимально широко расставить пальчики, затем расслабить их. На правой стопе пальчики работают – на левой расслаблены, и наоборот.

*Формы контроля:*

Наблюдение за выполнением заданий педагога.

### **3. Акробатические и гимнастические упражнения**

*Теория:*

Виды упражнений. Техника выполнения элементов и упражнений в гимнастике и акробатике.

*Практика:*

Выполнение упражнений:

- упоры (присев, лежа, согнувшись);
- седы (на пятках, углом);
- группировка, перекаты в группировке;
- стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);
- кувырок вперед (назад);
- «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и «складки»;
- начальное обучение акробатическим прыжкам.

### **4. Ритмопластика**

*Теория:*

Знакомство с общими позициями рук, ног, корпуса. Простейшие танцевальные движения: марш, подскоки, бег, галоп, танцевальный шаг.

*Практика:*

*Игра-хореография*

Выразительные средства хореографии, (движения, позы, жесты, рисунок танца). Значение музыки в хореографии. Понятие «музыкальность исполнения» движений. Терминология движений. Методические указания по выполнению элементов движений. Понятие рисунка танца.

- передвижение по кругу – за руки, без рук, в различных направлениях
- построения врассыпную, в шахматном порядке, бег врассыпную, по кругу
- танцевальные позиции ног – I, II, III
- позиции рук – п./п., I, III.
- Battement tendu, стоя лицом к опоре
- повороты на полупальцах направо, налево
- бег на высоких полупальцах

*Игры-танцы*

Игры на разучивание основных движений:

- комбинации на проученных танцевальных шагах;
- проучивание танцевальных ходов: простой ход, шаг с ударами вперед;
- шаг с остановкой;
- подскоки вперед, в повороте;
- разучивание танцевальных комбинаций на координацию движения.

- рисунок в танце – линия, 2 линии
- переход из одного рисунка танца в другой – линия – 2-3 линии

*Формы контроля:*

Наблюдение. Выполнение заданий педагога.

## **5. Контрольные и итоговые занятия**

Проводится в форме открытого занятия.

*Практика:*

Анализ результатов обучения за год. Показательные выступления. Награждение детей и родителей.

## **Планируемые результаты 2-го года обучения**

### ***Предметные***

*Учащиеся будут знать:*

- основные танцевальные позиции рук и ног;
- основные элементы танцевальных движений, танцевальные шаги;
- назначение и технику выполнения отдельных гимнастических упражнений;
- правила сохранения здоровья;

*будут уметь:*

- ориентироваться в зале;
- ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;
- выполнять ритмические танцы и комбинации упражнений под музыку, согласовывая движения с музыкальным сопровождением;
- правильно выполнить упражнения для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы;
- выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения;

### ***Личностные***

- станут внимательнее, аккуратнее, организованнее;
- прослеживается динамика развития:
  - физических качеств, двигательных умений и навыков, мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей;
  - мышления, воображения, находчивости и познавательной активности;
  - эмоциональной сферы;
- произойдет:
  - функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
  - расширение общего кругозора.

### ***Метапредметные***

- положено начало формированию умения «слышать» и «слушать», контролировать свои действия;
- внимательно относятся к педагогу, детям и другим людям;
- стараются поддерживать дисциплину на занятиях, выполнять задания педагога;
- соблюдают режим дня и стараются заботиться о своем здоровье.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

#### Задачи 3-го года обучения

##### *Обучающие:*

- совершенствование умений правильной постановки корпуса, рук, ног, головы;
- обучение основам хореографии;
- закрепление навыков перестроения в рисунках танца;
- освоение техники выполнения начальных акробатических элементов;
- формирование умений коллективного выполнения заданий, чувства ансамбля.

##### *Развивающие:*

- формирование чувства ритма, соответствия выполняемых упражнений музыкальному сопровождению;
- развитие физических качеств, гибкости, ловкости, координации движений;
- развитие сценических возможностей детей и творческой фантазии;

##### *Воспитательные:*

- формирование навыков общественного поведения на занятиях, концертах;
- воспитание дисциплинированности.

#### Содержание программы 3-го года обучения

##### **1. Вводное занятие**

###### *Теория:*

Задачи на учебный год. Правила поведения в танцевальном зале. Нормы гигиены и внешнего вида (требования к форме одежды). Значение танцевальности, грации, силы, музыкальности в жизни человека. Значение чувства товарищества и ответственности в коллективном деле.

###### *Практика:*

Игра-развлечение «Здравствуй танец».

##### **2. Общеразвивающие упражнения**

###### *Теория:*

Названия «мелких» частей тела (стопа, кисть, бедро и т.д.). Направления движения частей тела: вправо, влево, вверх, вниз. Понятия: центр тяжести, сила, гибкость, координация. Виды движений: круговое, маховое, рывковое, отведение, приведение, поднимание, опускание, сгибание, разгибание и т.д.

Техника выполнения разучиваемых упражнений.

###### *Практика*

*Упражнения для формирования правильной осанки:*

- упражнения на ощущение правильной осанки (у опоры, с предметами, лежа)
- упражнения на равновесие
- упражнения на развитие силы мышц спины

*Упражнения для мышц шеи:*

- наклоны головы вперед, назад, в стороны
- повороты головой направо, налево
- круговые движения головой

*Упражнения для рук и плечевого пояса:*

- основные положения рук
- основные движения руками и плечевым поясом (поднимание и опускание, сгибание и разгибание рук, повороты рук, круговые движения, рывковые движения) – проводятся на месте или в движении

- положения и движения кистями

#### *Упражнения для ног:*

- основные положения ног
- движения ногами (отведения, приведения, приседы, полуприседы, выпады)
- упражнения для развития растяжки, гибкости, подвижности: наклоны стоя, сидя, (ноги врозь, вместе), ходьба в наклоне стоя, махи ногами вперёд лежа на спине, полушпагаты, шпагаты, переход из положения «наклон в седе, ноги врозь» в положение «лежа на животе» через шпагат и обратно, махи назад, в сторону в упоре стоя на коленях, наклоны с захватом

#### *Упражнения на развитие гибкости и силы мышц туловища:*

- для мышц спины: прогибание в положении «лежа на животе», поднимание ног, поднимание верхней части тела, отведение ног назад в висе на гимнастической стенке, лицом к стене, удержание положения «наклон прогнувшись», «мост» из положения лежа, из положения сидя
- для мышц брюшного пресса: поднимание ног лежа на спине, удержание положения «упор сидя углом на предплечьях», группировка из положения «лежа» и возврат в исходное положение, сед без помощи рук из исходного положения «лежа на спине»

#### *Упражнения на развитие координации:*

- ходьба с поворотом туловища противоположным плечом к выносимой вперед ноге, изменения положений рук при ходьбе, несимметричные движения рук, сочетания движений рук и ног, прыжки с изменением положений ног, рук, ног и рук одновременно, прыжки с поворотом, повороты

#### *Формы контроля*

Внутригрупповые соревнования на качественное и количественное выполнение упражнений.

#### *Педагогу на заметку*

ОФП ставит целью не только повышение уровня физической подготовленности, но решает и более фундаментальные задачи: обучение и практическое применение принципов и способов эффективного и физиологически оправданного выполнения простейших двигательных действий (как правильно ходить, бегать с точки зрения оптимальной работы суставов и позвоночника, снятия излишнего мышечного напряжения и т.д.).

Важно:

- не допускать монотонности;
- не допускать утомления;
- к упражнениям следует относиться не только как к техническим действиям, но и как средству мобилизации внимания, точности действий и корректности взаимодействий с товарищами, что особенно важно в процессе гуманистического воспитания.

Помимо сугубо физкультурных задач, комплексы ОРУ призваны вырабатывать эстетический вкус и творческие способности. Для этого нужно предложить каждому ученику самостоятельно подготовить комплекс (любой длительности) и продемонстрировать его на любом техническом уровне под музыку, им же и подобранную. В начале обучения педагог должен сам составлять комплексы для учащегося, используя принцип доступности освоения и простоты запоминания.

При самостоятельном составлении комплексов занимающийся должен следовать определенной логике:

- элементы должны плавно переходить одно в другое,
- сложные элементы должны чередоваться с простыми,
- набор и сочетание элементов должны быть разнообразными (прыжки сочетаться с равновесиями, широкоамплитудные движения с малоамплитудными, линейные передвижения с поворотами и вращениями),
- музыка должна соответствовать характеру исполнителя и содержанию программы,
- во всем должно быть чувство меры.



Кроме того, необходимо стремиться не только к качеству исполнения, но и к презентабельности: выступление должно легко и с удовольствием восприниматься зрителем. Помимо строго образовательных задач по освоению и совершенствованию техники, составление комплексов требует проявления творческих способностей. При грамотном руководстве у обучающегося формируется хороший эстетический вкус.

### **3. Акробатические и гимнастические упражнения**

#### *Теория*

Понятия: группировка, упор-присев, опора, фиксация, мост, перекат, кувырок вперёд, стойка на лопатках. Терминология разучиваемых движений. Техника выполнения разучиваемых движений.

#### *Практика*

Акробатические упражнения:

- прыжковая подготовка (прыжки на двух, врозь-вместе, «в разножку», из «разножки», на одной, из приседа, то же с продвижением, толчком одной, махом другой, на двух с поворотом на 90 и 180 градусов)
- равновесия на носках, на одной ноге, с разными положениями свободной ноги
- повороты на двух ногах на 90°, плечом вперед, на одной ноге на 180°
- стойка на руках в группировке толчком двух ног из упора присев
- то же у опоры, фиксация положения
- мосты
- группировка
- перекаты
- кувырок вперёд
- стойка на лопатках
- полушпагат, шпагат ноги в стороны

### **4. Ритмопластика**

#### *Теория:*

Выразительные средства хореографии (движения, позы, жесты, рисунок танца). Значение музыки в хореографии. Разъяснение понятия музыкальности исполнения движений.

Терминология. Методические указания по выполнению элементов движений. Сложный рисунок танца.

#### *Практика:*

##### *Игра-хореография*

Строевые упражнения, понятие шеренги, колонны, различных линий.

Повороты направо, налево – по заданию педагога.

Игры «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях.

Перестроения: из нескольких колонн – линий в круг, из 1 линии в 2, 4 круга (шагом, бегом).

Перестроение из 1 колонны-линии в 2, затем из 2 в 4.

##### *Игра-танцы*

Изучение и отработка:

- поклон
- танцевальные позиции рук – подготовительная, I позиция, III позиция, на поясе, за спиной
- Plie по VI позиции, не выворотной II позиции, полупальцы – подъемы на носки.
- выставление ноги вперед, сторону, назад
- поднимание ноги, держась за опору – «Неваляшка»
- прыжки по VI позиции, не выворотной II позиции – sauté, echarpe
- перевод рук из одной позиции в другую
- пружинные движения ногами на plié, кик (броски) движения

- соединение проученных движений в танец

Танцевальные шаги:

- шаг галопа вперед и в сторону
- шаг польки
- шаг с подскоком
- русский попеременный шаг
- шаг с притопом
- русский шаг – припадание
- Комбинации на изученные движения

## **5.Контрольные и итоговые занятия**

*Практика:*

Проводится в форме открытого занятия или концерта с приглашением педагогов, родителей, учащихся других групп, друзей и всех желающих.

Подведение итогов реализации программы. Характеристика знаний, умений и навыков, приобретенных учащимися. Выполнение тестовых заданий. Показ концертных номеров. Награждение учащихся и родителей.

## **Планируемые результаты 3-го года обучения**

*Учащиеся будут знать:*

- основные танцевальные позиции рук и ног, корпуса, головы;
- о назначении отдельных танцевальных упражнений;
- виды шагов, бега, прыжков;
- проученные рисунки танца;
- методику исполнения разученных движений;
- комплекс партерной гимнастики;
- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами, при выполнении танцевальных упражнений;

*будут уметь:*

- ориентироваться в зале и на сцене;
- различать напряжённое и ненапряжённое состояние мышц;
- во время движения следить за осанкой,
- ставить ноги в выворотное положение и правильно вытягивать стопы,
- в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигур).
- выполнять простейшие построения и перестроения;
- исполнять под музыку поставленные танцы, передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический);

а также:

- будет выработан стереотип правильной осанки и походки, умеют контролировать их сохранение и укрепление.

**Личностные**

- проявляют дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество на занятиях, демонстрируют красоту, выразительность движений;
- развиты физические качества и функциональные возможности организма
- имеют чувство ритма, исполняемые упражнения и танцы соответствуют музыкальному сопровождению;
- развиты сценические возможности и творческая фантазия;

**Метапредметные**

- используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем;
- проявляют самостоятельность, ответственность, силу воли;

- заложены основы культуры общения со сверстниками и взрослыми, навыки работы в коллективе.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ и ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности освоения программного материала через разнообразные формы *входного, текущего, промежуточного и итогового контроля*.

### **Входной контроль**

Проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств (диагностика физических качеств обучающихся). Во время проведения входной диагностики педагог заполняет Информационную карту «Определение уровня развития физических качеств обучающихся».

*Формы:*

- беседа
- педагогическое наблюдение
- выполнение практических заданий педагога

### **Входная диагностика**

Проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств (ритм, шаг, прыжок, выносливость, артистичность и т.д.).

*Формы:*

- педагогическое наблюдение
- выполнение практических заданий педагога

Диагностика физических качеств обучающихся производится с каждым ребенком индивидуально. Педагог диагностирует параметры по трем уровням, используя разработанные в Учреждении критерии.

### ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА «ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ОБУЧАЮЩИХСЯ»

Начальный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
<b>Чувство ритма</b> <i>способность воспроизвести прослушанный музыкальный ритм</i>		
ребенок не может воспроизвести музыкальный ритм	ребенок допускает некоторые ошибки при воспроизведении	ребенок полностью воспроизводит предложенный педагогом музыкальный ритм (простукивание, хлопки, музыка)
<b>Выворотность ног</b> <i>способность развернуть ноги (бедра, колени, голени и стопы) в положение «присед, ноги врозь вне»</i>		
ребенок не может поставить ноги в 1-ю позицию и выполнить это упражнение	ребенку сложно поставить ноги в 1-ю позицию, в положении глубокого приседа колени широко не раскрываются, а направлены вперед	в положении 1-й позиции ребенок выполняет глубокий присед, отрывая постепенно пятки, колени направляются в стороны по открытой линии плеч, а тазобедренная часть и

		бедра образуют прямую линию
--	--	-----------------------------

Во время проведения входной диагностики педагог заполняет Информационную карту «Определение уровня развития физических качеств учащихся»:

№	Ф.И. обучающегося	Параметры		Сумма баллов	Уровень
		чувство ритма	выворотность ног		

При заполнении Информационной карты педагог пользуется следующей шкалой:

#### *Оценка параметров*

начальный уровень 1 балл  
 средний уровень 2 балла  
 высокий уровень 3 балла

#### *Уровень по сумме баллов*

5-9 баллов начальный уровень  
 10-14 баллов средний уровень  
 15-18 баллов высокий уровень

**Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

#### *Формы:*

- педагогическое наблюдение
- беседа, опрос на выявление умения рассказать правила исполнения и показать основные элементы
- анализ на каждом занятии педагогом и учащимися качества выполнения творческих работ, приобретенных навыков общения

**Промежуточный контроль** предусмотрен по окончании полугодия и каждого года обучения с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

#### *Формы:*

- устный опрос, викторины, конкурсы
- выполнение контрольных заданий
- показательные выступления

В качестве промежуточного контроля (в мае 1-го, 2-го, 3-го годов обучения) педагог проводит диагностику физических качеств обучающихся по тем же критериям, что и в начале 1-го года обучения.

При сравнении результатов входной и промежуточной диагностики педагог может сделать вывод о результативности обучения и скорректировать программу в соответствии с результатами.

**Итоговый контроль** проводится в конце обучения по программе.

#### *Формы:*

- показательные выступления
- участие в конкурсах, праздниках

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что она средствами здоровьесберегающих технологий позволяет заложить основы разностороннего физического развития. В основу работы педагога по реализации программы положены общие принципы организации образовательной деятельности и специфические принципы обучения разновидностям гимнастики, среди которых можно отметить:

- принцип развивающего и воспитывающего обучения, который предполагает, что обучение направлено на всестороннее физическое развитие;
- принцип доступности: учебный материал программы соответствует возрастным особенностям детей, уровню их психологического и физического развития;
- принцип систематичности и последовательности: содержание программы обеспечивает последовательное получение и усвоение учебного теоретического и практического материала.
- принцип наглядности: образованию пластического стереотипа каждого двигательного навыка способствуют условные раздражители - словесно-речевые объяснения и замечания педагога, которые сочетаются с профессиональным показом движений (зрительное созерцание и осмысление), наблюдением за собой в зеркальном отражении, показом иллюстративного материала и т.д.;
- принцип индивидуально-личностного подхода (персонализация обучения): опора на индивидуальность каждого ребенка, на реальный уровень волевых, эмоциональных, физических качеств, отвечающих возможностям и потребностям детей раннего возраста и разных способностей.

Для успешной реализации программы и достижения положительных результатов педагог применяет в своей работе разнообразные **технологии (их элементы)**, основными из которых являются:

- *технология личностно-ориентированного обучения (дифференцированный подход)* помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии физических способностей.
- *здоровьесберегающие* технологии помогают воспитать личность, бережно относящуюся к своему здоровью и соблюдающую принципы здорового образа жизни;
- *игровые* технологии помогают освоению учебного материала, развитию творческого мышления, воображения и фантазии, улучшают общение и взаимодействие в коллективе;

**Методы**, доказавшие свою эффективность в ходе реализации программы (общепедагогические и специальные):

*Словесные методы:*

- рассказ, беседа, объяснение, пояснение
- психологический настрой и поощрение (для успешного освоения учебного материала и достижения хороших результатов учащийся должен быть эмоционально и психологически настроен учиться и совершенствоваться; задача педагога настроить учащегося на достижение намеченной цели, учитывая его индивидуальные психологические особенности, характер, танцевальные способности).

*Наглядные методы:*

- показ педагогом техники исполнения элементов и движений; утрированный показ;
- демонстрация презентаций и видеоматериалов;
- просмотр «живых» выступлений старших групп и других хореографических коллективов.

*Практические методы:*

- метод наглядного восприятия, наблюдения за исполнением движений способствует быстрому и глубокому усвоению программы, повышает интерес к занятиям;
- музыкально-ритмические игры, с помощью которых педагог развивает пространственное воображение, ориентацию в зале, координацию движений, внимание, ловкость, снимает усталость и напряжение учащихся;
- дидактические игры на освоение и проверку усвоения теоретического и практического материала;
- физическая помощь педагога или учащихся друг другу;
- прослушивание музыкального материала.

В практике работы по реализации образовательной программы внимание уделяется сотрудничеству с родителями, формированию и пропаганде семейных ценностей, в чем заложены большие воспитательные возможности. К числу используемых **методов воспитания и личностного развития** относятся:

- методы организации совместной деятельности и формирование социального поведения: метод создания воспитывающих ситуаций, создание ситуаций успеха, поручение, упражнение;
- методы формирования сознания личности, системы ценностей;
- методы стимулирования и мотивации деятельности: соревнование, эмоциональное воздействие, поощрение, благодарность, одобрение;
- методы самоконтроля и самооценки: педагогическое наблюдение, анализ результатов деятельности.

**Методы активизации деятельности воспитанников** на занятии всегда находятся в поле зрения педагога. Эти методы обогащены комплексами различных приемов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

- игровой прием,
- детское сотворчество,
- соревновательность,
- использование образов-ассоциаций.

**Контрастное чередование** психофизических нагрузок и восстановительного отдыха (релаксация), известного и неизвестного (освоенного и нового), простого и сложного, спокойного и темпового (быстрого) учебного материала способствует лучшему освоению программы.

## **ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ**

### **Список литературы для педагога**

1. Андраников С.Г. Теория и практика сценической школы. Учебное пособие. - М., ГОУДОД ФЦРСДОД, 2006.
2. Андреев И.В. Психология и педагогика. Учебное пособие. - М. Эксмо. 2008.
3. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. - М., ТЦ Сфера, 2008.
4. БакалД.С.и др. Большая олимпийская современная энциклопедия. - М.Эксмо, 2008.
5. Брыкин А.Т., Смолевский В.М. Гимнастика. - М, 1985.
6. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. - М., ТЦ Сфера, 2008.
7. Генералова И.А. Мастерская чувств. Методическое пособие. - СПб, 2006.
8. Коркин В.И. Акробатика. - М. Физкультура и спорт, 1983.
9. Кузмина К.А., Белянина С.И. Анатомия, физиология, гигиена человека. Методические рекомендации. - Саратовский медицинский институт, 1991.
10. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. - М., «Просвещение», 2005.
11. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. - М., «Просвещение», 2005.
12. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. - М., Линка-Пресс, 2000.
13. Лечебная физическая культура. Под ред. В.Н.Епифанова. - М., «Медицина», 1987.
14. Малов В. И. 100 великих достижений. - М. Вега, 2007.
15. Лечебная физкультура в лечении нарушений опорно-двигательного аппарата (методические рекомендации). Составители: Степанова Н.М., Кузьмина Л.Г. - Чебоксары, 2004.
16. Основы циркового творчества. - МГУКИ, 2004.
17. Павлов И.Б., Баршай В.М., Ихимчук В.Н. Гимнастика с методикой преподавания. - М., 1989.

***Список литературы для детей и родителей***

1. Земсков Е.А. Откуда что берётся (о формировании осанки и походки у человека) /Советский спорт. – 1997, № 1.
2. Жигалов С.А., Дранч В.Я. Королевство акробатики. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
3. Кудашова Л.Т., Люйк Л.В. Подвижные игры, эстафеты и игровые задания с использованием основных средств гимнастики. Учебно-методическое пособие. - СПб, 2001.
4. Лисицкая Т.С. Гимнастика и танец. – Москва, 1987.
5. Болобан В., Коркин В. Школа семейной акробатики. – Киев: Молодь, 1991.

***Интернет-ресурсы:***

1. <http://baskowa.ucoz.ru/>
2. <http://www.ua.ua.info/>
3. <https://infourok.ru/>
4. <http://gymnastics.sgu.ru/>
5. <http://www.medinfluence.ru/>

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Раздел или тема программы	Форма проведения занятий/ организации деятельности на занятии	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы контроля и проведения итогов
1.	Вводное занятие	беседа/ фронтальная, индивидуальная, групповая	<i>Словесные:</i> беседа, рассказ <i>Практические:</i> игры, выполнение тестовых заданий	Иллюстрации, видеоматериал	мультимедиа, видеозаписи выступлений коллектива	<i>Входной контроль:</i> диагностика уровня общего физического развития
2.	Общеразвивающие упражнения	учебное занятие, эстафеты, контрольные соревнования / фронтальная, индивидуальная, поточная, круговая, групповая	<i>Словесные:</i> объяснение, корректирование педагогом выполнения упражнения, распоряжение, инструктаж <i>Наглядные:</i> показ педагогом (зеркальный способ), показ одним из воспитанников просмотр видеоматериала, иллюстраций, схем <i>Практические:</i> выполнение упражнений, проведение упражнений в игровой и соревновательной формах	Учебно-методические пособия «Гимнастика с методикой преподавания», «Гимнастика», «Основы гимнастической терминологии». Лечебная физическая культура. Лечебная физкультура в лечении нарушений опорно-двигательного аппарата	гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, скакалки, поролоновые маты, жесткие маты	<i>Текущий контроль:</i> наблюдение на занятиях <i>Промежуточный контроль:</i> выполнение комплексов ОРУ
3.	Акробатические и гимнастические упражнения	учебное занятие, эстафеты / фронтальная, индивидуальная, поточная	<i>Словесные:</i> беседа, объяснение, корректирование выполнения упражнения, распоряжение, инструктаж <i>Наглядные:</i> показ педагогом, показ одним из воспитанников <i>Практические:</i> выполнение упражнений, проведение упражнений в игровой, соревновательной формах	Учебные пособия «Гимнастика с методикой преподавания», «Гимнастика», Методическое пособие «Подвижные игры, эстафеты и игровые задания с использованием основных средств гимнастики»	гимнастические скамейки, маты	<i>Текущий контроль:</i> наблюдение на занятиях <i>Промежуточный контроль:</i> проверочные задания, включение упражнений в полосы препятствий, эстафеты.



4.	Ритмопластика	традиционное учебное занятие/ фронтальная с оказанием индивидуальной помощи	Словесный (рассказ о движениях, объяснение назначения и техники исполнения) Наглядный (показ движения педагогом, обучающимися; показ иллюстраций, презентаций) Практический (выполнение движений под счет и под музыку)	иллюстрации, презентации нотный материал видеоматериалы	мультимедиа, музыкальный инструмент	<i>Текущий контроль:</i> педагогическое наблюдение устная оценка педагога
5.	Итоговое занятие	викторина показательные выступления отчетный концерт	<i>Словесные:</i> беседа, объяснение <i>Практические:</i> показ подготовленных номеров		мультимедиа, спортоборудование	<i>Итоговый контроль:</i> показательные выступления, участие в концертах