

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.

Художественная гимнастика в детском саду – 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 художественной гимнастикой 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. У детей сформируется правильная осанка, красивая походка и координация движений.

Занятия художественной гимнастикой в ДОО 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.

Реализация программы основана на доступности задач и заданий (от простого к сложному), предлагаемых для практической деятельности детей, не имеющих начальной подготовки, на сочетании индивидуальной и коллективной творческой деятельности. Важное значение для мотивации обучающихся в художественной гимнастике имеет итоговая аттестация (в форме открытого занятия, показательных выступлений, конкурса творческих этюдов), которая вносит в процесс обучения соревновательный элемент.

Цель: Создание условия для гармоничного физического и эстетического воспитания личности ребенка средствами художественной гимнастики.

Задачи:

Оздоровительные

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей
- Обогащать двигательный опыт детей старшего дошкольного возраста через использование элементов художественной гимнастики.
- Формировать у детей правильную осанку и укреплять все группы мышц, содействовать профилактике плоскостопия.

Развивающие

- Обучать детей приемам, способам владения предметами (мячом, лентой, обручем, скакалкой).
- Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, гибкость, ловкость, выносливость).
- Развивать творческие способности детей.

Воспитательные

- Воспитывать у детей чувство уверенности в себе.
- Воспитывать смелость, доброжелательность, выдержку.

Данная программа разработана для детей 5 – 7 лет

Срок реализации: на один год.

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 30-35 минут.

Содержание программы

1.Введение (1 час)

2.Упражнения с мячом (8 часов)

Упражнения с мячом развивают точность движений во времени и пространстве, ловкость, силу мышц плечевого пояса и рук. Для упражнений с мячом использовать мяч среднего размера (диаметр 8 - 12 см.)

3.Упражнение с лентой (8 часов)

Развивают координацию движений, быстроты, силы мышц плечевого пояса, рук, кисти. Использовать гимнастическая лента длиной 2 – 2.5 м.

4.Упражнения с обручем (8 часов)

Развивают координацию, быстроту, увеличивают силу. Эффективно влияют на формирование правильной осанки. Использовать пластмассовые обручи, размером 80 см.

5.Упражнение с скакалкой (8 часов)

Упражнения способствуют развитию физических качеств – ловкость, выносливость, прыгучесть, быстроту. Развивают силу, ловкость, гибкость, координации движений. Укрепляют мышцы туловища,

Все упражнения дополняются танцевальными движениями, музыкой, что способствует совершенствованию чувства ритма и эстетическому развитию детей.

Календарно – тематическое планирование

Месяц	Тема	Цель	Форма работы	Оборудование
Октябрь - ноябрь	Введение «Волшебная страна гимнастики»		занятие	Обручи, ленты, скакалки, мячи на каждого ребенка
	Упражнения с мячом: -Прокат по рукам. -Броски мяча двумя руками вверх и ловля двумя. -Броски мяча над головой по дуге. -Броски под руку в полуприседе -Броски под прямой ногой -Отбивание мяча двумя руками с поворотом вокруг себя, меняя высоту отскока Акробатика. «ласточка» «коробочка»	Развитие точности движений во времени и пространстве, ловкости, силы мышц рук, плечевого пояса, чувство ритма.	Учебно – тренировочные занятия	мяч среднего размера (диаметр 8 - 12 см.)
	Соединение в композицию	«Маленькая страна»	Выступление	

Декабрь - январь	Упражнение с лентой: «Змейка» вертикальная, горизонтальная круги с боку, перед собой. Акробатика. Разучивание стойки на лопатках «Березка», полушпагаты	Развитие ловкости, чувства ритма. Развитие координации движений, быстроты, силы мышц плечевого пояса, рук, кисти. Формирование правильной осанки.	Учебно – тренировочные занятия	Лента длиной 2-2,5 м
	Соединение в композицию	«Волшебная страна»	выступление	
Февраль - март	Упражнения с обручем: Повороты вертикальной и горизонтальной плоскости; Броски двумя руками; Вращение, перекал, прыжки через обруч. Акробатика. Разучивание «моста» из положения лежа на спине, и боковых перекалов.	Совершенствование точности движений во времени и в пространстве.	Учебно – тренировочные занятия	Обручи
	Соединение в композицию	«Хула – хуп»	выступление	

Апрель - май	Упражнения скакалкой: Вращение вперед и назад; Круги и махи в лицевой, боковой плоскости;	Совершенствование координации движений, быстроты, силы мышц плечевого пояса.	Учебно – тренировочные занятия	Веревочная скакалка
	Детский спортивный праздник			

Ожидаемые результаты

- Укрепление физического и психического здоровья детей
- Обогащение двигательного опыта детей старшего дошкольного возраста через использование элементов художественной гимнастики.
- Формирование у детей правильную осанку и укреплять все группы мышц, содействие профилактике плоскостопия.
- Обучение детей приемам, способам владения предметами (мячом, лентой, обручем, скакалкой).
- Развитие двигательных способности детей и физические качества (быстрота, сила, гибкость, ловкость, выносливость).
- Развитие творческие способности детей.
- Воспитание у детей чувство уверенности в себе.

Методическая литература для педагога:

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. Глазырина Л.Д. На пути к физическому совершенству. - Минск, 1987
6. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие ребенка// Дошкольное воспитание. - № 2. — 2004
7. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: Академия, 2001 13. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №2 п.Вохма»

Вохомского муниципального района Костромской области

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МДОУ

«Детский сад №2 п.Вохма»

_____ Урсакий Л.Н.

Приказ № _____

от «__» _____ 20__ г.

Программа кружка по художественной гимнастике

«Грация»

для детей старшего дошкольного возраста

Разработала инструктор по физической культуре

Ивкова Наталия Владимировна

2017-18г.

п. Вохма

Табель посещения кружка «Грация»

[illegible]