

ПРОГРАММА

ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНОМ ДЕТСТВЕ

Под редакцией И.А. Винер - Усмановой

И.А. Винер-Усманова, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова

Основы физического воспитания в дошкольном детстве

Под редакцией И.А.Винер-Усмановой

Москва, 2013 г.

*«Наша формула: от диагностики контроля,
от диагностики селекции к диагностике
развития ребенка и определению совместно
со взрослым его зоны ближайшего развития».*

**Академик Российской академии образования
Александр Григорьевич Асмолов**

1. Пояснительная записка

Основная цель дошкольного образования – реализация права каждого ребенка на качественное и доступное образование, обеспечивающее равные стартовые условия для полноценного физического и психического развития детей, как основы их успешного обучения в школе.

Физическое воспитание не может быть оторвано от любого другого воспитания, которое способствует нравственному, духовному, эстетическому развитию.

С внедрением федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования в России создается система образования, при которой преемственность образовательных программ позволит создать условия для воспитания гармонично развитой, физически и духовно здоровой личности.

Физическая культура, как часть общей культуры человека, и система физического воспитания, как часть системы образования, обеспечит формирование физической культуры у личности, в частности, и у общества, в целом.

Новые государственные образовательные стандарты, законодательное построение системы преемственного образования, влечет за собой создание системы физического воспитания, в которой должны использоваться все инструменты для воспитания философии «гармонии тела, воли и разума» с раннего возраста до глубокой старости, ведь возрастного ограничения в образовании не существует.

Первые годы жизни характеризуются интенсивным формированием всех органов и систем организма, качественными изменениями физического и нервно-психического развития ребенка (из примерной основной общеобразовательной программы «Диалог»).

К трем годам ребенок овладевает всеми основными двигательными навыками, начинают развиваться такие физические качества как гибкость, координация, формируется костная система.

В этом возрасте ребенок легко обучается. Всякое систематическое воздействие быстро оказывает влияние на ход развития и изменение поведения ребенка.

Образовательная программа «Основы физического воспитания в дошкольном детстве», согласно Федеральным государственным требованиям к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования направлена на:

- сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста;
- формирование общей культуры;
- развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств;
- формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность.

Научная фундаментальность программы обеспечена основными концептуальными подходами, общепринятыми в педагогике, психологии, медицине, физическом воспитании. Применяемые методики основаны на авторских методиках, признанных в международном сообществе, доктора педагогических наук, профессора Ирины Александровны Винер-Усмановой.

Научная фундаментальность программы базируется на многовековом опыте развития организма человека и безоговорочном утверждении о пользе гимнастических упражнений. Еще древнегреческий философ и ученый Платон утверждал: «Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой», «Гимнастика есть целительная часть медицины».

Программа апробирована в дополнительном образовании в возрастной категории от 3 лет и имеет положительное заключение Института стратегических исследований в образовании Российской Академии наук.

Программа «Основы физического воспитания в дошкольном детстве» закладывает базовый уровень, способствующий преемственности и успешному освоению образовательной программы «Физическая культура» начальной и основной школы, обеспечивая базовую общефизическую подготовку, направленную на преемственность связей с каждым последующим уровнем образования; способствует созданию системы мониторинга, обеспечивающей комплексный подход к оценке промежуточных и итоговых результатов освоения детьми программ, отвечающим

задачам федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования в области физического воспитания.

Цель программы: Создать эффективную модель образовательного процесса физического воспитания в дошкольном возрасте в соответствии с Федеральными государственными требованиями.

Задачи программного содержания:

1. Создать условия, способствующие развитию интегративных качеств ребенка дошкольника: интеллектуальных, физических, личностных.
2. Способствовать формированию основ культуры здоровья.
3. Внедрить эффективные формы социально-делового и психолого-педагогического партнерства педагогов, детей и родителей, направленные на гуманизацию жизнедеятельности.
4. Развивать профессиональную компетентность педагогов в вопросах организации образовательного процесса на адекватных возрасту видах детской деятельности (*игровой, двигательной, продуктивной, познавательно-исследовательской и др.*).
5. Приобщать родителей к образовательной деятельности в области физического воспитания, обеспечивая их просвещение по вопросам гармоничного развития средствами физической культуры.

Основные концептуальные подходы:

Программа создана в концепции развивающего обучения.

Технологии программы учитывают способности, навыки и умения, которые существуют у ребенка на сегодняшний день, включающие способности ребенка, данные с рождения (например, гибкость, музыкальность) (то, что ребенок способен делать самостоятельно) и предлагает педагогические методы воздействия, которые позволяют реализовать задачи, навыки, умения сначала только при помощи взрослого, а потом - самостоятельно.

Программа учитывает индивидуальные возможности обучающихся, особенности развития детей с вариантами отклоняющегося развития, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов; позволяет раскрыть таланты.

В программе заложено использование программных средств гимнастики с ее широкими возможностями гармоничного развития через правильное выполнение базовых гимнастических упражнений, направленных на становление осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие моторики, развивающих дыхание, формирующих музыкальное и эстетическое восприятие.

Технологии программы предполагают, в том числе, последовательное обращение к образно-ассоциативному ресурсу, эмоциональной, ассоциативной и мышечной памяти ребенка.

В концепции и содержании программы заложены идеи амплификации (обогащения) развития детей дошкольного возраста А.В.Запорожца.

В программном содержании основным является линия игры. Игре посвящен специальный раздел программы, в нем рассмотрены основные виды игры – сюжетная игра и игра по правилам. Игра представлена и как самостоятельный вид деятельности и, одновременно, как форма образования. В основу игр положена передача образа движением.

В концепции игр используются сюжеты известных детям сказок, которые предлагается им пересказать не словами, а движением тела; передать образ, характер, основные черты героев сказок, одушевленных и неодушевленных предметов через выполнение элементов гимнастических упражнений, танцевальных движений.

В процессе обучения занятия физическими упражнениями совмещаются с подготовкой к показательным выступлениям, в которых используются не только средства физического развития, но и средства изображения (рисования) (рисунок показательного выступления на условном поле гимнастического ковра и/или изображения костюма для выступления и/или); средства музыкального восприятия (подбор с участием ребенка музыкального сопровождения показательного выступления, который соответствует задуманному образу или характеру выступления) и т.д.

Обязательным условием программы является заучивание четверостиший (катренов), размер которых соответствует счету на 4, 8, что принято в гимнастике.

Использование стиха легче, по сравнению с музыкальным фрагментом, воспринимается детьми для улавливания ритма упражнения. Заучивание четверостишья в процессе обучения гимнастическим упражнениям развивает память, формирует интерес, с одной стороны, к четкому выполнению движения, с другой стороны, через образность к выполнению.

Программой предусмотрены ассоциативные названия упражнения, позволяющие детям запомнить методики их выполнения посредством образного восприятия.

Программой предусмотрена теоретическая подготовка через систему повествования о роли физической культуры в целом, гимнастики, в частности, в жизни каждого человека; о способах наблюдения за своим развитием, здоровьем и проведения викторин с вопросами на пройденные темы; обсуждение с детьми знаменательных спортивных событий и успехов российских спортсменов.

Прогнозируемые результаты:

Специальные психолого-педагогические воздействия, используемые в программе, позволяют достигнуть очень высокого уровня развития физических качеств, более раннего формирования той или иной функции, укрепления здоровья. Физически развитый ребенок не только меньше болеет соматически, но и лучше развивается психически.

Прогнозируемые результаты для различных целевых групп:

Дети: получение знаний о базовых принципах здоровьесформирующего физического воспитания на основе гимнастики, освоение специфических видов детской деятельности - игровой, двигательной, продуктивной, познавательно-исследовательской, коммуникативной, музыкально-художественной, на уровне самостоятельности, динамика в приобретении и развитии интегративных качеств.

Педагоги: повышение профессиональной компетентности в овладении основными моделями построения образовательного процесса физического воспитания детей (совместной и самостоятельной деятельности) на основе здоровьесформирующих и

здоровье сберегающих технологий, и обеспечение условий для гармоничного физического и эстетического развития ребенка, ориентированных на развитие их интегративных качеств, отвечающих принципам развивающего обучения, научной обоснованности и практической применимости знаний; интеграции образовательных областей.

Родители: расширение знаний о методиках и технологиях гармоничного развития детей средствами физической культуры; здоровье формирующих и здоровье сберегающих технологиях гимнастики; участие в образовательном процессе.

Уникальность программы

Уникальность программа заключается в создании условий, способствующих развитию интегративных качеств дошкольника: интеллектуальных, физических, личностных.

Использование принципов регулярного выполнения упражнений гимнастики, развивающих гибкость, координацию, моторику и обязательного равного повторения упражнений в обе стороны (на каждую ногу, руку); включение обучения в игровой форме передачи образа движением, заучивание методик выполнения упражнений через ассоциативное восприятие названия упражнения; контроль дыхания и выполнение элементов упражнений на счет (ритм, стих); применение музыкальное сопровождение обучения и систематическое использование игровых форм обучения, как форму занятий, позволят достичь эффективного гармоничного физического, интеллектуальных, эстетического развития детей.

Отсутствие в программе технологий и методик на развитие силовых качеств, выносливости (качеств, развитие которые не соответствует данному сенситивному периоду развития), исключит возможность торможения роста ребенка, внесения элементов дисгармонии в физическом развитии.

Образование, полученное по программе, является базой, фундаментом всего последующего обучения дисциплины «физическая культура». В первую очередь это

касается сформированности универсальных учебных действий (УУД), обеспечивающих умение учиться.

Оценивая уровень физической подготовленности дошкольников следует принимать во внимание реальные сдвиги обучаемых в показателях развития таких физических качеств, как гибкость -на первом этапе, затем гибкость и координация за определённый период времени, например, в начале и в конце учебного года.

Такой подход позволит:

- мотивировать дошкольников к регулярным занятиям физической культурой и наблюдению за динамикой собственного развития, что соответствует задачам ФГОС ДО;
- мотивировать педагогов на включение в учебный и образовательный процесс настоящей программы, так как эффективность развития детей при условии регулярных занятий по программе будет очевидной;
- дать реальную оценку физической подготовленности детей и применять методики программы в соответствии с личностными характеристиками каждого дошкольника;
- физически подготовить детей, учитывая их физиологическое развитие, к новым программам физического развития и физического совершенствования.

2. Программное содержание. Общие требования

Программа основана на методологическом научно-обоснованном подходе своевременного начала физического воспитания детей. Ранние занятия гимнастикой, как базовой основы физического воспитания детей, есть своевременное начало физического воспитания детей.

Концепция программы основана на принципах доступности, индивидуализации, наглядности, систематичности, последовательности, вариативности, динамичности.

«От простого к сложному» - основная концепция программы, которая позволяет всем обучающимся достичь эффективных результатов.

Индивидуализация достигается путем установления различных задач и способов их решения при обучении.

Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия, образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от программы.

В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность занимающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств

Наглядность - необходимая предпосылка освоения движений.

Практическое познание, начинается с «живого созерцания».

Путем комплексного использования разнообразных форм наглядности, в частности, демонстрации изучаемых действий и различного рода наглядных пособий, воссоздающих отдельные стороны двигательных действий в сочетании с образным словом, идеомоторным упражнением, а также имитационными и другими подводящими упражнениями, а также путем соблюдения рациональной последовательности обучения, благодаря чему двигательный опыт, приобретенный на предыдущих ступенях, естественно подводит к новым двигательным умениям, решаются вопросы освоения детьми правильного выполнения движений.

Принцип систематичности определяет как формат проведения регулярных занятий, так и необходимость системы чередования нагрузок с отдыхом и последовательность занятий и взаимосвязи между различными сторонами их содержания.

В процессе физического воспитания в программе необходимо уделять внимание повторяемости. Повторяются не только отдельные упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определенных чертах и

последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов.

Без многократных повторений невозможно сформировать и упрочить двигательные навыки.

Повторения не менее необходимы и для того, чтобы обеспечить долговременные приспособительные перестройки морфофункционального порядка, на базе которых происходит развитие физических качеств, закрепить достигнутое и создать предпосылки дальнейшего прогресса.

Принцип вариативности, когда видоизменяются упражнения и условия их выполнения (например, упражнение на гибкость в «партерной разминке» и «разминке у опоры»), динамичность нагрузок (например, выполнение одного и того же упражнения с фиксацией в конечной точке на счет 8 или выполнение его на счет раз, два), разнообразие методов их применения, обновление форм и содержания занятий, широко используется в программе.

В программе особое место уделено ее доступности для различных категорий здоровья и физической подготовленности детей. Именно гимнастика дает такие широкие возможности не только для создания здоровьесформирующих, здоровье берегающих, но и корригирующих программ.

Программа предлагает исходить, прежде всего, из возможностей занимающихся и закономерностей их развития. Процесс обучения начинается с того, что может ребенок выполнить на данном этапе, с какой амплитудой и какой нагрузкой, плавно переходя и отмечая то, что становится доступным на следующем этапе и т.д. Такой подход устанавливает, соответственно, последовательность.

При выборе пути следования в процессе обучения и воспитания программа предлагает правила «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному».

При таком подходе появляются возможности ускоренного перехода от широкого общего физического образования к специализированным занятиям гимнастикой. Осваивая вначале элементарные упражнения гимнастики, легко переходить к более сложным упражнениям и комбинациям.

Принцип постепенного повышения требований (динамичности) выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к занимающимся по программе, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности, связанных с ними нагрузок.

Программой предусмотрено **регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту нагрузок**. Программа содержит комплекс различных упражнений гимнастики, акробатики, хореографии, предлагает варианты обучения работы с предметом, обучает прыжкам, поворотам, умению участия в ролевых играх, спортивных эстафетах и т.д..

Физическое воспитание по программе находится в постоянном движении, в развитии, изменяясь от занятия к занятию, от этапа к этапу. Характерная черта при этом — повышение сложности упражнений, нарастание силы и длительности их воздействия.

Такой принцип организации занятий по программе необходим для выполнения образовательных задач и как условие дальнейшего совершенствования.

По мере обновления упражнений становится богаче запас двигательных умений и навыков, благодаря чему легче осваивать новые формы двигательной деятельности и совершенствовать приобретенные ранее умения и навыки.

Наряду с усложнением упражнений должны возрастать (с учетом особенностей обучаемых) все компоненты физической нагрузки. Это диктуется закономерностями развития гибкости, которая, как одно из важных физических качеств, начинает развиваться в дошкольном возрасте.

Степень положительных изменений, происходящих в организме под воздействием физических упражнений, пропорциональна объему и интенсивности

нагрузки. Однако, повышение требований приведет к положительным результатам тогда, когда новые задания и, связанные с ними нагрузки, посильны для занимающихся. Задания педагога должны представлять для обучаемых определённую трудность, но быть выполнимыми.

Содержание программы 1-го года обучения детей младшего дошкольного возраста от 3 до 4 лет

Возрастные особенности

- Игра становится ведущим видом деятельности
- Конструктивная деятельность ограничена возведением несложных построек по образцу или по замыслу
- Развивается память, внимание
- Развивается наглядно-действенное мышление
- Взаимоотношения детей обусловлены нормами
- Поведение ещё ситуативное
- Начинает развиваться самооценка

Учитывая физиологические особенности, свойственные возрасту учащихся, программа закладывает следующие цели:

- обеспечить «начальную школу движений», т. е. научить управлять относительно простыми движениями через выполнение простейших гимнастических упражнений, создав тем самым исходную базу для более сложных форм двигательной деятельности;

-обучить действиям, которые будут использоваться как «подводящие» упражнения, либо как средства избирательного воздействия на развитие таких физических качеств, как гибкость, координация, быстрота;

-сформировать положительное отношение к регулярным занятиям физической культурой и довести до необходимой степени совершенства основные двигательные умения и навыки, которые помогут в повседневной жизни.

Задачи, специфичные для данного возраста:

- формирование здоровых привычек;
- формирование осанки;
- привитие культуры личной гигиены;
- получение навыков правильного хождения, формирование т.н. «гимнастического шага»;
- развитие ассоциативной памяти через повторение названий упражнений и их последовательное и правильное с методической точки зрения, выполнение;
- развитие мышечной памяти;
- развитие чувства ритма и обучение выполнению движений на счет;
- формирование навыков удержания и передачи из руки в руку предмета;
- развитие гибкости и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие наглядно-действенного мышления;
- обучение взаимодействию друг с другом;
- формирование самооценки.

Программное содержание

Общее

Ступень общего развития (1-й год обучения) – **ОНФП** – группа общей начальной физической подготовки для детей, не имеющих навыков выполнения гимнастических упражнений.

Ступень общего развития - первая ступень знакомства с гимнастическими упражнениями, танцевальными движениями, правилами движения в такт (ритм), музыку; правилами игр, спортивных эстафет; умением воспроизвести образы характерных особенностей знакомых предметов, животных через движение; умением увидеть в музыке характер.

Таким образом, программа представлена с учетом интегративного принципа, включающего в себя различные виды деятельности ребенка.

Принимая во внимание возрастные физиологические особенности, программа уделяет большое внимание формированию правильной постановки

стопы, укреплению голеностопного сустава, стимуляции кисти рук и области лучезапястного сустава, укреплению мышц спины и становлению осанки.

Формирование рациональной осанки, ее закрепление и совершенствование предусматривается в числе важных задач программы физического воспитания. Решающая часть процесса формирования осанки приходится на дошкольный период.

Следует исключить прыжки, бег на полной стопе и прочие упражнения с ударно-сотрясающими нагрузками на скелет.

При общей разминке следует уделить особое внимание на то, что разминку необходимо делать, начиная с движений головой, затем шеей, затем –упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук, затем для туловища и только после этого для ног. Это связано с анатомическими и физиологическими особенностями данного возраста.

Форма организации образовательной деятельности: занятие.

Занятия должны проводиться регулярно - три раза в неделю.

Продолжительность занятия- 15-20 минут.

Структура занятия:

-подготовительная часть – общая разминка с включением упражнений на формирование «гимнастического» шага, «мягкого» бега, осанки;

-основная часть – обучение базовым упражнениям гимнастики, хореографии, формирующим основные группы мышц для укрепления опорно-двигательного аппарата, мышц позвоночника; развивающих гибкость, координацию; обучение удержания, передачи, вращения, бросков и ловли предмета.

-заключительная часть- рассказ, повествование, обсуждение, расслабление.

Учебно-тематический план 1-го года обучения

п/п	Наименование темы (раздела)	Количество ак. часов (продолжительность ак. часа -15 мин)	
		Те ория	Пра ктика
	Вводное занятие. Открытый урок		2
	Теоретические знания	В процессе практических занятий	
	Общая физическая подготовка	—	
.1.	Общая разминка	—	10
	Гимнастические упражнения в партере	—	
	Гимнастические упражнения у опоры		30
	Работа с предметами (булавы)		
	Основы танцевальных движений	—	6
.2.		-	20
.3.			
.4.			
.5.			
	Музыкально-сценические и подвижные игры с предметами		40
	Подготовка к показательным итоговым выступлениям, тестирование физических показателей	В процессе практических занятий	
	Итого	-	108

Основная форма преподнесения учебного материала - игровая.

Игровая деятельность в процессе занятий по программе носит комплексный характер. Возможность достижения игровой цели с каким-либо одним способом действий.

Программа предлагает различные пути проведения игры.

Правила игры, устанавливают лишь общую линию поведения, но не предопределяют жестко конкретные действия.

Например, представленные в программе упражнения гимнастики носят ассоциативные названия, и педагоги могут использовать эти ассоциации при задании на выполнение упражнения.

Игровой сюжет подготовительной части, которая предполагает общую разминку для разогрева мышц, настроя на занятия физическими упражнениями, предполагает обучение через демонстрацию упражнения так, чтобы обучающийся легко увидел основные характерные черты предмета (одушевленного, неодушевленного), который дал имя упражнению. При этом акценты на забавность характерного поведения, например, животного, чье имя носит упражнение, делает подготовительную часть веселой, настраивая на общую позитивную атмосферу занятий.

Игровой сюжет основной части, помимо использования принципов игрового сюжета подготовительной части, включает сюжетную организацию, когда деятельность играющих организуется в соответствии с образным или условным «сюжетом», в котором предусматривается достижение определенной цели.

Например, повторение выполнения упражнений «партерной разминки» можно проводить через задание показать характерные позы, движения конкретных предметов (одушевленных, неодушевленных), не упоминая при этом названия упражнения.

Или дать задание придумать какой-либо образ, и представить этот образ, известным детям, гимнастическим упражнением. Подобные задания позволяют решать педагогические задачи не только физического воспитания, но и умственного развития, расширяя образное воображение, концентрируя внимание на задаче.

Принимая во внимание, что упражнения «партерной разминки» в своем большинстве ярко характеризуют движения различных животных, дети легко находят образ.

Рабочая программа

1. Вводное занятие. Открытый урок

Знакомство группы. Краткие сведения о физической культуре, истории гимнастики. Показательные выступления гимнасток.

2. Теоретические знания

Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Требования техники безопасности на занятиях.

3. Общая физическая подготовка.

Большая роль в общефизической подготовке отводится становлению осанки.

Главное в том, какая осанка будет у ребенка, играет приобретенный навык, поэтому процесс формирования и закрепления осанки является основной задачей на данном этапе.

Эта задача решается в единении освоения техники гимнастических упражнений с воспитанием физических качеств, особенно таких, как гибкость и координация.

На первом этапе формирования навыка правильной осанки необходимо создать достаточно ясное представление о ней, дать практически «прочувствовать» ее и при любом выполнении упражнений контролировать соблюдение правильной осанки.

При формировании осанки важно с самого начала обращать внимание на верное положение головы в вертикальной стойке, положении нижних конечностей.

При поэлементном освоении основной стойки и контроле за ее правильностью, рекомендуется придерживаться такой последовательности:

1. Постановка стоп.
2. Полное разгибание ног в коленных суставах.
3. Разгибание в тазобедренных суставах и поясничном отделе.
4. Установка верхних звеньев тела.

Важно в систематическом закреплении навыка рациональной осанки устанавливать исходные положения тела перед началом упражнения и фиксации конечных положений.

Общая физическая подготовка.

В практический материал данного раздела программы входят:

- обучение гимнастическому шагу, мягкой ходьбе, бегу на полупальцах.
- упражнения общей разминки, разминки у опоры, партерной разминки;
- элементы гимнастических и акробатических упражнений; упражнения на формирование осанки, координации, гибкости;
- упражнения с предметами;
- базовые элементы хореографии.

В программу ***упражнений разминки*** включены:

- *общая разминка* – упражнения в ходьбе и беге, направленные на подготовку мышц для выполнения гимнастических упражнений, обеспечения правильной постановки ног при ходьбе;
- *партерная разминка* – элементы гимнастических и акробатических упражнений в положении /из положения лежа.
- *разминка у опоры* – элементы гимнастических, хореографических упражнений и позиций в положении стоя у опоры.

Программа включает формирование правильной гимнастической осанки в положении стоя и в движении.

Обучая детей упражнениям или отдельным элементам, педагог добивается создания у детей общего представления об упражнении (элементе), целостного образа уже на начальном этапе. Для этого используются упражнения для развития образной и моторной памяти, воображения. Педагог может продемонстрировать или показать в учебном пособии с разьяснениями последовательность и правила выполнения упражнения (элемента).

Особое внимание при выполнении гимнастических и акробатических упражнений необходимо уделять равномерному распределению нагрузки на обе стороны тела.

Гимнастические упражнения.

В базовую программу входят:

- шаги с продвижением вперед для формирования правильной осанки «Пава»;
- плавные наклоны головы с поворотом шеи «Маятник»;
- вращение рук в плечевом суставе «Мельница»;
- вращение кистей рук «Кисточка»;
- наклоны туловища в стороны и вперед «Часики»;
- шаги с продвижением вперед на полной стопе, затем полупальцах стоя и в полуприседе «Жираф»;
- приставные шаги вперед (на полной стопе) «Петушок»;
- шаги с продвижением вперед на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне «Конькобежец»;
- шаги с наклоном туловища вперед «Цапля»;
- шаги в полном приседе «Гусенок»;
- бег на полупальцах (по кругу лицом вперед) «Олененок»;
- отведение ног назад (или махи назад) «Жеребенок»;
- упражнения для растяжки голеностопного сустава «Крабик»;
- упражнение для развития стоп, лежа на спине «Лягушонок на спине»;
- упражнение для стоп, лежа на животе «Лягушонок» на животе;
- упражнения для растяжки мышц спины «Тутти»;
- упражнения для разогрева позвоночника скручиванием в стороны «Веревочка»;
- упражнения для развития гибкости позвоночника «Киска»;
- упражнения для мышц спины «Коробочка»;
- упражнения для мышц спины «Рыбка»;
- упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп «Крестик»;
- упражнения для укрепления мышц бедер;
- равновесие – «Пассе»;
- наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперед горизонтально в опоре на гимнастическую стенку;

- равновесия с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед горизонтально;

- упражнения для развития гибкости: «круглый» полуприсед, «волна» вперед;

Акробатические упражнения.

В базовую программу входят:

- подводящие упражнения к кувырку (группировка)
- березка

Хореографическая подготовка

В базовую программу входят:

- хореографические позиции (III, VI, II)
- «Деми плие» – полуприседы в III и во II хореографической позициях;
- Шене - приставные шаги в сторону;
- Тандю - отведение ног по всем направлениям - вперед, в сторону, назад, не отрывая носка от пола;
- Равновесие пасса в опоре на стопе;
- Элементы танцевальных шагов

Задачами хореографической подготовки являются: овладение детьми основными элементами хореографии (позициями и танцевальными шагами), а также воспитание музыкальности и выразительности движений.

Разучивание базовых элементов хореографии проводится у опоры. После освоения базовых элементов вводится обучение простейшим танцевальным шагам.

Работа с гимнастическими предметами. Булавы.

Знакомство с гимнастическими предметами начинается с булавы. Это обусловлено тем, что в работе с булавами задействованы кисти рук и область лучезапястного сустава, стимуляция которых положительно влияет на стимулирование речевых центров коры головного мозга.

Основной этап обучения работе с предметами заключается в формировании правильного удержания, передачи из руки в руку, вращения, выполненные в статическом положении тела.

Базовые упражнения с булавами:

- Правильное удержание булавы и передача булавы из руки в руку.

- Правильное удержание головки булавы для покачиваний и вращений;
- Малые и большие круги в боковой плоскости;
- Постукивание булавы.

4. Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры

В программе, в основном, используются *музыкально-сценические и подвижные игры с предметами*. Они способствуют усвоению и закреплению пройденного материала и развивают в ребенке воображение, музыкальность, творчество; осуществляют его социализацию.

5. Подготовка к показательным итоговым выступлениям, тестирование.

Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций.

Тестирование развития физических качеств по результатам обучения на ступени общена начальной физической подготовки.

Примерные нормативы тестирования на ступени ОНФП

№	Нормативы	«5»	«4»	«3»
Тест с оценкой качества «гибкость»				
1.	Тест на подвижность тазобедренного сустава: шпагат поочередно правой и левой ногой (на полу). Результат суммируется	Полное касание пола	Расстояние от пола до угла развода ног менее 10 см.	Расстояние от пола до угла развода ног менее 15 см.
2.	Тест на подвижность позвоночного столба: «Колечко» (лежа на животе)	Полное касание пальцами ног головы	Расстояние от пальцев ног до головы менее 5 см	Расстояние от пальцев ног до головы менее 10 см
3.	Тест на подвижность позвоночного столба: «Складка» из положения стоя	Полное касание ладонями рук пола, не сгибая ноги в коленях	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленях), менее 10 см	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленях) от 15 до 10 см
4	Подвижность в голеностопных суставах: 	180 градусов	От 140 до 180 градусов	Менее 140 градусов
Тест координационно-двигательной эффективности				
1.	Равновесие «Цапелька»	На высоком полупальце 3 сек.	На полной стопе 3 сек.	На полной стопе 2сек.
2.	Прыжки через скакалку (длина до	10 прыжков подряд	8 прыжков подряд	6 прыжков подряд

	2,5 м , диам. 0,9 см) на двух ногах;			
3.	Броски и ловля гимнастического мяча (диаметр 15 см) обеими руками	10 бросков и успешная ловля 10 раз	10 бросков и успешная ловля 8 раз	10 бросков и успешная ловля 6 раз
Определение осанки				
1	1.Предварительный осмотр.	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены симметрично	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены не совсем симметрично	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены не совсем несимметрично
2	Осмотр в наклоне: см. тест «Складка из положения стоя»			
3	Осмотр у стены	Ребенок долгое время может стоять у стены со свободно опущенными руками в положении одновременного прижатия к стене спины, пяток, ягодиц и затылка. Стопы при этом должны быть сомкнуты вместе.	Ребенок может недолго стоять у стены со свободно опущенными руками в положении одновременного прижатия к стене спины, пяток, ягодиц и затылка. Стопы при этом должны быть сомкнуты вместе.	Ребенок не может стоять у стены со свободно опущенными руками в положении одновременного прижатия к стене спины, пяток, ягодиц и затылка. Стопы при этом должны быть сомкнуты вместе.

Содержание программы 2-го года обучения детей дошкольного возраста от 4 до 5 лет

Ступень начальной подготовки (2-й год обучения) – ГНП

Возрастные особенности

- Двигательная сфера характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики
- Возрастает объем памяти, начинает складываться произвольное запоминание
- Начинает развиваться образное мышление

- В игровой деятельности появляются ролевые взаимодействия
- Значительное развитие получает изобразительная деятельность
- Усложняется конструирование
- Продолжает развиваться воображение
- Увеличивается устойчивость внимания
- Речь становится предметом активности детей
- Выделяются лидеры

Учитывая физиологические особенности возраста учащихся, программа закладывает следующие цели:

- обеспечить укрепление мышц туловища (живота, спины и таза) для удержания позвоночного столба;
- формировать работу не только ведущих конечностей, но и противоположных;
- расширить спектр гимнастических упражнений;
- включать возникающие возможности детей, связанные с их иной деятельностью;
- сформировать и довести до необходимой степени совершенства основные двигательные умения и навыки.

Задачи, специфичные для данного возраста

- развитие памяти через повторение названий упражнений, их последовательное выполнение, заучивание четверостиший, последовательное выполнение комбинаций упражнений;
- развитие образного и пространственного мышления;
- развитие чувства ритма и обучение выполнению движений под музыку;
- формирование навыков бросков, удержания, вращения гимнастических предметов: скакалка, мяч, обруч;
- развитие навыков общения по ролям;
- формирование навыков составления показательного выступления;
- развитие гибкости и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие наглядно-действенного мышления;

- обучение взаимодействию друг с другом;
- формирование самооценки.

Программное содержание

Общее

Ступень начальной подготовки (2-й год обучения) – **ГНП-** группы начальной физической подготовки 1-го года обучения.

Ступень начальной подготовки - первая ступень специальной начальной подготовки, которая включает повторение и закрепление пройденного материала, а также обучение с учетом нового этапа развития ребенка.

В программу вводятся новые гимнастические упражнения и подводящие упражнения к акробатическим упражнениям; разнообразные шаги и танцевальные движения под музыку; ходьба на высоких полупальцах; вводятся упражнения на «трудности тела», включая повороты; постепенно вводятся новые гимнастические предметы, работа с которыми направлена на развитие крупной и мелкой моторики. К задаче развития гибкости добавляется задача развития координации.

Данный этап характеризуется углубленным, детализированным разучиванием. В результате на этом этапе происходит уточнение двигательного умения, оно частично переходит в навык.

Форма организации образовательной деятельности: занятие.

Занятия должны проводиться регулярно - три раза в неделю.

Продолжительность занятия с использованием физических упражнений составляет 20-25 минут.

Структура занятия:

-подготовительная часть – общая разминка с включением упражнений на формирование «гимнастического» шага, «мягкого» бега, осанки; выполнение танцевальных шагов;

-основная часть – повторение пройденного материала и обучение новым упражнениям без предмета и с предметом;

-заключительная часть- игра, спортивная эстафета, рассказ, повествование, обсуждение, расслабление.

Основная форма преподнесения учебного материала - игровая.

Игровой метод для данной возрастной категории в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.

Вводится новый вид игровой деятельности – спортивная эстафета. Соревновательный метод через спортивную эстафету для ГНП вводится в относительно элементарных формах.

Форма организации образовательной деятельности: занятие.

Занятия должны проводиться регулярно - три раза в неделю.

Продолжительность занятия- 20-25 минут.

Структура занятия:

-подготовительная часть – общая разминка с включением упражнений на формирование «гимнастического» шага, «мягкого» бега, осанки;

-основная часть – обучение базовым упражнениям гимнастики, хореографии, формирующим основные группы мышц для укрепления опорно-двигательного аппарата, мышц позвоночника; развивающих гибкость, координацию; обучение удержания, передачи, вращения, бросков и ловли предмета.

-заключительная часть- рассказ, повествование, обсуждение, расслабление.

II. Ступень начальной подготовки

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№	Наименование темы (раздела)	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	—
2	Теоретическая подготовка	2	—
3	Общая и специальная физическая подготовка	—	
3.1	<i>Гимнастические упражнения</i>	—	40
3.2	<i>Акробатические упражнения</i>	—	5
3.3	<i>Хореографическая подготовка</i>	—	20
3.4	<i>Работа с предметами</i>	—	20
5	Музыкально-сценические, музыкально-хореографические игры и эстафеты	—	20
6	Подготовка к итоговым выступлениям и тестированию	В рамках общего плана	
	Всего	3	108

Содержание программы 2-го года обучения

1. Вводное занятие.

Знакомство с мастерами художественной и ритмической гимнастики. Показательные выступления гимнастов.

2. Теоретическая подготовка.

Общие сведения о видах гимнастики, как видах спорта; основы хореографии; прослушивание музыкальных фрагментов и их обсуждение.

Гигиенические основы занятий: беседы о режиме дня, режим питания и личной гигиены, формирование умения наблюдения за своим развитием. Требования техники безопасности на занятиях.

3. Общая физическая и специальная физическая подготовка.

3.1. Гимнастические упражнения и комплексы.

Повторение (закрепление) гимнастических упражнений по видам разминок:

– общая разминка – формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе, упражнения в ходьбе и беге, шаги в приседе, бег, небольшие прыжки;

– партерная разминка – упражнения для стоп; укрепления мышц брюшного пресса и спины; для развития гибкости позвоночника; для укрепления мышц бедер; для укрепления мышц рук;

– разминка у опоры – упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны и равновесие.

Разучивание новых упражнений по видам разминки:

общая разминка

- бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («Стрекоза»);
- приставные шаги вперед (на полной стопе) с круговым движением головы «Индюшонок»;
- приставные шаги в сторону на полной стопе, стоя лицом в круг, сочетаемые с наклонами в стороны «Страусенок»;
- шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра «Цапля»;

партерная разминка

- упражнение для укрепления мышц ног и живота «Велосипед»;
- для мышц брюшного пресса «Угол», «Неваляшка»;
- упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп «Арлекино»;
- подводящее упражнение к выполнению продольных шпагатов «Ящерка»;
- боковой шпагат и наклоны в стороны «Коромысло»;
- упражнение для гибкости позвоночника и плечевого пояса «Мост из положения лежа»

разминка у опоры

- «Стрела» («Тандю»);
- наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая нога в сторону в опоре на гимнастическую стенку «Флажок» в наклонном сторону;
- равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) «Флажок» вперед;
- приставные шаги в сторону и поворот «Шене» «Страусенок» у опоры;

- прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), «Разножка» вперед и в сторону, «Пружинка».

- ✚ Выполнение упражнений на гибкость:

- наклон туловища назад из положения стоя у опоры «Арочка».

- ✚ Составление и выполнение комплексов из разученных упражнений

Акробатические упражнения.

- ✚ Выполнение акробатических упражнений на основе изученных подготовительных элементов:

- ✚ – кувырки вперед, в сторону, назад – «Колобок»;

- – стойка на лопатках «березка»;

- – «мост»;

- – шпагаты.

- ✚ Освоение новых акробатических упражнений:

- – стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;

- – «мост» и выход из «моста»;

Хореографическая подготовка.

- ✚ Повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги галопа.

- ✚ Разучивание новых танцевальных движений:

- «полька»;

- русский танец «Ковырялочка»

Работа с предметами.

Повторение техники передачи и удержания булавы;

Изучение техники передачи и удержания скакалки, мяча, обруча; движений вращений скакалкой, обручем, булавами в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях; техника бросков, ловли, отбивов мяча.

Выполнение подскоков с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку («Воробей» вперед); многократного вращения обруча на талии.

4. Музыкально-сценические, подвижные игры и эстафеты.

1. Изучение правил безопасности при участии в играх.

2. Изучение правил игр и игра по ролям. Воспитание музыкальности и выразительности движений.

3. Подвижные и музыкально-танцевальные игры: «Зайка на лужайке и Серый волк», «Красная шапочка» и др.

4. Сценические постановки: «Маленькие мышки прячутся от кошки», «Музыкальный паровозик», «Веселый круг» и др.

5. Подготовка к показательным итоговым выступлениям.

✚ Итоговые выступления готовятся с помощью педагога, который выбирает музыкальный фрагмент и составляет комплекс упражнений в соединении с хореографическими элементами и танцевальными шагами под музыкальное сопровождение длительностью от 0,5 до 1 мин.

Приветствуется подготовка коллективных (групповых) выступлений.

Допускаются выступления с демонстрацией отдельных изученных упражнений.

✚ Тестирование развития физических качеств по результатам обучения на ступени начальной физической подготовки.

Примерные нормативы тестирования на ступени ГНП

№	Нормативы	«5»	«4»	«3»
Тест с оценкой качества «гибкость»				
1.	Тест на подвижность тазобедренного сустава: шпагат поочередно правой и левой ногой (на полу). Результат суммируется	Полное касание пола	Расстояние от пола до угла развода ног менее 10 см.	Расстояние от пола до угла развода ног менее 15 см.
2.	Тест на подвижность позвоночного столба: «Колечко» (лежа на животе)	Полное касание пальцами ног головы	Расстояние от пальцев ног до головы менее 5 см	Расстояние от пальцев ног до головы менее 10 см
3.	Тест на подвижность позвоночного столба: «Складка» из положения стоя	Полное касание ладонями рук пола, не сгибая ноги в коленях	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленях), менее 10 см	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленях) от 15 до 10 см
4	Подвижность в голеностопных суставах:	180 градусов	От 140 до 180 градусов	Менее 140 градусов

				
Тест координационно-двигательной эффективности				
1.	Равновесие «Цапелька»	На высоком полупальце 3 сек.	На полной стопе 3 сек.	На полной стопе 2сек.
2.	Прыжки через скакалку (длина до 2,5 м , диам. 0,9 см) на двух ногах;	10 прыжков подряд	8 прыжков подряд	6 прыжков подряд
3.	Броски и ловля гимнастического мяча (диаметр 15 см) обеими руками	10 бросков и успешная ловля 10 раз	10 бросков и успешная ловля 8 раз	10 бросков и успешная ловля 6 раз
Определение осанки				
1	1.Предварительный осмотр. 2.	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены симметрично	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены не совсем симметрично	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены не совсем несимметрично
2	Осмотр в наклоне: см. тест «Складка из положения стоя»			
3	Осмотр у стены	Ребенок долгое время может стоять у стены со свободно опущенными руками в положении одновременного прижатия к стене спины, пяток, ягодиц и затылка. Стопы при этом должны быть сомкнуты вместе.	Ребенок может недолго стоять у стены со свободно опущенными руками в положении одновременного прижатия к стене спины, пяток, ягодиц и затылка. Стопы при этом должны быть сомкнуты вместе.	Ребенок не может стоять у стены со свободно опущенными руками в положении одновременного прижатия к стене спины, пяток, ягодиц и затылка. Стопы при этом должны быть сомкнуты вместе.

Содержание программы 4-го года обучения детей дошкольного возраста от 6 до 7 лет

IV. *Ступень физического совершенствования СФС (4-й год обучения)*

Возрастные особенности детей

- Головной мозг заканчивает свое анатомическое и физиологическое формирование
- Появляются более стойкие иммунные реакции
- Наблюдается интенсивное увеличение роста
- Становление физиологической осанки завершается, при этом возникает риск формирования первичной сколиотической осанки
- Продолжает развиваться воображение, но в сравнении со старшим возрастом наблюдается снижение развития
- Развивается образное мышление
- В сюжетно-ролевой игре дети начинают осваивать сложные взаимодействия людей
- В изобразительной деятельности появляются сюжеты из окружающей жизни, литературных произведений
- В конструировании владеют обобщённым способом анализа изображения и постройки
- Продолжает развиваться речь, формируется позиция школьника
- Развивается внимание, оно становится произвольным

Ступень физического совершенствования - это этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

Цель обучения на этом этапе - обеспечить совершенное владение двигательным действием в условиях его практического применения, для чего необходимо решить следующие частные задачи:

- закрепить навык владения техникой действия;

- расширить диапазон вариативности техники действия для целесообразного выполнения его в различных условиях, в том числе при максимальных проявлениях физических качеств;

- завершить индивидуализацию техники действия в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных способностей;

- обеспечить в случае необходимости перестройку техники действия и ее дальнейшее совершенствование на основе развития физических качеств.

Уточненная на предыдущем этапе обучения система движений еще не обладает устойчивостью. На данном этапе предстоит закрепить сформировавшуюся технику движения, лежащую в основе навыка, и вместе с тем внести коррективы, определяющие возможность ее использования при изменении внешних условий.

При этом необходимо формировать самостоятельность в закреплении навыка при относительном контроле со стороны педагога.

Важно на данном этапе, наблюдая за развитием физических качеств обеспечивать перестройку комплексов упражнений в связи с развитием физических качеств.

Учитывая риски появления первичной сколиотической осанки, необходимо вводить гимнастические упражнения, благоприятно влияющие на осанку.

К таким упражнениям относятся, в частности, упражнения, выполняемые в согнутом положении, с максимальной концентрацией фиксации тела в максимально возможной амплитуде, постепенно увеличивая продолжительность фиксации. Обычно в гимнастике счет ведется на 4 и 8 тактов. Такого рода упражнения необходимо постоянно сочетать с упражнениями, корригирующими осанку.

Нестойкие нарушения осанки функционального характера сравнительно несложно устранить средствами гимнастики. Условием эффективности применяемых методик является их соблюдение и оптимального варьирования нагрузок с чередованием с отдыхом.

Форма организации образовательной деятельности: занятие.

Занятия должны проводиться регулярно, не меньше трех раз в неделю.

Продолжительность занятия с использованием физических упражнений составляет 35-45 минут.

Структура занятия:

- подготовительная часть
- основная часть
- заключительная часть

Содержание структуры занятий этапа физического совершенствования несколько отличается от предыдущих этапов.

Учитывая полученную физическую подготовку и взросление детей, их потребность проявить себя, представить свои лучшие качества, большая часть занятий посвящена подготовке к показательным выступлениям, в связи с чем, в основной части выполняются две задачи: выполнение корректирующих упражнений, направленных на физическое совершенствование и доведение до сравнительного совершенства упражнений, включенных в показательную программу.

Формат занятия при этом – постановка педагогом задач и плана занятий, которые ставятся, в большей своей части индивидуально, а занятия проводятся учащимся самостоятельно, но под контролем педагога.

Таким образом, занятия состоят из ряда относительно самостоятельных элементов: сами физические упражнения, подготовка к их выполнению, активный отдых и т. д. Сравнительно устойчивый способ объединения элементов содержания составляет форму занятий.

Очень важно в педагогическом отношении ясно сформулировать задачи, объяснить содержания и форму занятий.

Постоянное пользование одними и теми же, стандартными формами занятий задерживает совершенствование физической подготовленности занимающихся, поэтому подготовительная часть должна также измениться, но с условием сохранения задач разогрева мышц и зарядки настроения.

Для решения этих задач программа рекомендует т.н. «флеш-моб» под музыку. Ритмическая музыка и танцевальная форма «флеш-моб» хорошо влияет на настроение и желание «поработать» всеми группами мышц.

Кроме того, благодаря участию всех присутствующих на занятии, задается тон единения коллектива.

В каждом случае форма должна соответствовать содержанию занятия, что является коренным условием качественного его проведения. Целесообразное варьирование форм, введение новых взамен устаревших дает возможность успешно решать задачи физического воспитания.

Учебно-тематический план 4-го года обучения

№№	Наименование темы (раздела)	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	–
2	Теоретическая подготовка	3	–
3	Общая и специальная физическая подготовка	–	
3.1	Гимнастические упражнения, комплексы и комбинации	–	20
3.2	Акробатические упражнения	–	10
3.3	Хореографическая подготовка, сценические постановки	–	10
3.4	Работа с предметами	–	10
4	Упражнения классификационной программы	–	24
5	Показательные выступления,	30	

	соревнования, тестирование		
	Итого	4	

Содержание программ 4-го года обучения

1. Вводное занятие.

Обсуждение спортивных новостей. Знакомство с мастерами художественной (ритмической) гимнастики. Показательные выступления гимнастов.

2. Теоретическая подготовка.

Основы гимнастики. Понятие музыкального жанра. Правила проведения соревнований по различным видам гимнастики (общие и специальные требования, оценка выступлений), обсуждение постановки показательных программ. Обсуждение интересных событий в мире гимнастики.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

Гимнастические упражнения и комплексы.

Совершенствование выполнения гимнастических упражнений для развития координации, гибкости, быстроты; выполнение комбинаций упражнений. Выполнение упражнений с чередованием напряжения и расслабления мышц.

Упражнения партерной разминки и разминки у опоры. Эти упражнения направлены на физическое совершенствование.

Добавляются парные упражнения в различных комбинациях: лицом друг к другу, боком друг к другу, лицом к опоре, спиной к опоре, упражнения с предметом: вращение обруча на кисти в различных плоскостях; вращение обруча с изменением плоскости; вращение и малые броски булавы; работа с лентой (девочки), работа с гимнастической палочкой (мальчики).

Для детей, проявляющих талант и интерес к гимнастике, как виду спорта, вводятся более сложные упражнения на гибкость:

■ У опоры:

- растяжка с помощью руки вперед, в сторону, назад «Росточек вперед», «Росточек в сторону», «Росточек назад»;

- наклон туловища назад в опоре на коленях «Колечко»

■ В партере:

- Стойка на предплечьях с позиции полушпагата «Свечка»;
- кувырки в сторону, назад «колобок в сторону», «колобок назад»;
- кувырки в сторону с разведением ног в боковой шпагат «колобок в сторону с разведением в шпагат»
- «Мост» из положения сидя
- «Мост» и выход из Моста»
- «Мост на предплечьях»
- «Мост на предплечьях и переворот назад в стойку на коленях
- Стойка на руках
- Переворот боком на одной руке и переворот боком с опорой на предплечья «Колесо»;

Акробатические упражнения.

Совершенствование выполнения акробатических упражнений: шпагат; «мост»; кувырки вперед, назад, в сторону; перевороты вперед, назад; перевороты боком на одну руку; темповые перевороты вперед (назад) и на одну ногу. Серии и комбинации переворотов.

Хореографическая подготовка, сценические постановки.

Совершенствование выполнения танцевальных элементов и шагов. Комбинации танцевальных упражнений с элементами гимнастики (акробатики). Упражнения классического экзерсиса у опоры и без нее. Элементы народного и жанрового танцев.

Воспитание музыкальности и выразительности движений. Ходьба в различном темпе в сопровождении музыки. Выполнение более сложных ритмов в 2–4 такта. Характер музыки, темп, форма музыкальных произведений, динамика. Учет и определение индивидуальных способностей при подборе музыкальных произведений произвольных упражнений.

Сценические постановки.

Работа с предметами.

Совершенствование и введение новых упражнений с гимнастическими предметами: скакалка, мяч, лента (девочки), гимнастическая палка (мальчики), булавы, обруч (девочки), кольца (мальчики) .

Выполнение комбинаций гимнастических упражнений с предметами.

4. Упражнения классификационной программы.

Коллективное составление различных комбинаций и упражнений для показательных выступлений с предметами и без предметов. Упражнения с элементами акробатики, танца и сценического образа.

5. Подведение итогов, показательные выступления и тестирование.

В конце учебного года подводятся итоги, проводятся показательные выступления, на которых учащиеся демонстрируют разученные упражнения и их комбинации, участвуют в соревнованиях.

Тестирование учащихся проводится два раза в течение учебного года:

- базовое тестирование – октябрь (тестируются общие и специальные физические качества в начале учебного года (как правило, после отдыха/каникул);
- контрольное тестирование – май (тестируются общие и специальные физические качества к концу учебного года).

Примерные нормативы тестирования обучающихся в группах физического совершенствования

№	Нормативы	«5»	«4»	«3»
Тест с оценкой качества «гибкость»				
1.	Тест на подвижность тазобедренного сустава: шпагат поочередно правой и левой ногой (на полу). Результат суммируется	Полное касание пола	Расстояние от пола до угла развода ног менее 5 см.	Расстояние от пола до угла развода ног более 5 см менее 10 см.
2.	Тест на подвижность позвоночного столба: мост из положения «лежа»	Расстояние между ладонями опирающихся на пол рук и пятками ног менее 30 см	Расстояние между ладонями опирающихся на пол рук и пятками ног более 30 и менее 40 см	Расстояние между ладонями опирающихся на пол рук и пятками ног более 40 и менее 50 см
3.	Тест на подвижность позвоночного столба: складка из	Полное касание ладонями рук пола, не сгибая ноги в коленях	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях

	положения «стоя»		рук (не сгибая ноги в коленях), менее 5 см	рук (не сгибая ноги в коленях) от 5 до 10 см
4	Подвижность в голеностопных суставах: 	180 градусов	От 140 до 180 градусов	Менее 140 градусов
Тест координационно-двигательной эффективности				
1.	Прыжки через скакалку (длина до 2,5 м, диам. 0,9 см) на двух ногах за 30 сек.;	30 прыжков подряд	20 прыжков подряд	10 прыжков подряд
2.	Удержание ноги (фиксация) поочередно вперед, в сторону, назад	Больше 90 градусов каждого положения и каждой ногой. Результат суммируется.	90 градусов каждого положения и каждой ногой. Результат суммируется.	Меньше 90 градусов каждого положения и каждой ногой. Результат суммируется.
3.	Отбив гимнастического мяча (диаметр 15 см) поочередно левой и правой рукой	10 отбивов каждой рукой	8 отбивов каждой рукой	6 отбивов каждой рукой
Определение силы мышц пресса живота				
1	Поднятие ног туловища из положения «лежа» на спине (пресс) до угла 90 градусов в течение 15 сек.	10 раз	8 раз	6 раз
Определение осанки				
1	1.Предварительный осмотр.	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены симметрично	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены не совсем симметрично	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены не совсем несимметрично
2	Осмотр в наклоне: см. тест «Складка из положения «стоя»	Полное касание ладонями рук пола, не сгибая ноги в коленях, живот плотно прижат к ногам	Полное касание ладонями рук пола, не сгибая ноги в коленях	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленях) менее 8 см
3	Осмотр у стены	Ребенок долгое время может стоять у стены со свободно опущенными руками в положении одновременного прижатия к стене спины, пяток, ягодиц и затылка. Стопы при	Ребенок может недолго стоять у стены со свободно опущенными руками в положении одновременного прижатия к стене спины, пяток, ягодиц и затылка.	Ребенок не может стоять у стены со свободно опущенными руками в положении одновременного прижатия к стене спины, пяток, ягодиц и затылка.

		этом должны быть сомкнуты вместе.	Стопы при этом должны быть сомкнуты вместе.	Стопы при этом должны быть сомкнуты вместе.
--	--	-----------------------------------	---	---

Общее

Оценивая уровень подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определённый период времени. Следует принимать во внимание, что в дошкольном возрасте начинают развиваться не все физические качества, следовательно, необходимо строгое выполнение принципов подхода к программе физического развития с учетом физиологических особенностей детей.

При оценке сдвигов в показателях развития определённых физических качеств педагог должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей по отношению к самому себе, исходный уровень достижений конкретных учащихся.

При прогнозировании показателей гибкости и координации результаты могут быть довольно высокими, если использовать методики гимнастических упражнений.

Следует учитывать сенситивные периоды развития детей и не ставить задачи получения высоких результатов развития силы и выносливости - физических качеств, эффективно развивающихся в возрасте после 12 лет.

Задания педагога по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определённую трудность, но быть выполнимыми.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны.

Дифференциация программного содержания

Реализация дифференцированного подхода в процессе реализации программы возможно на основе применения различных вариантов однотипных упражнений для различных категорий детей и групп здоровья.

Следует отметить, что гимнастические упражнения показаны практически всем группам здоровья.

Вместе с тем необходимо использовать различные варианты упражнений, используя принципы индивидуального дифференцирования нагрузок в физическом воспитании, в основе которого лежит «дифференциация детей по уровню их физического развития, двигательной подготовленности и особенностям имеющихся у них двигательных нарушений» и «принципы коррекционности (адаптивности)» (Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Диалог»).

1. Рекомендуемая образовательная среда

В настоящей программе понятие «образовательная среда» принимается как часть «окружающей, социальной, образовательной, предметной сред», имеющая образовательный развивающий эффект и определяемая как «система объектов и средств природно-социально-предметного окружения, обеспечивающая, в соответствии с социокультурными нормами, личностное развитие и нравственное становление ребенка, а также позитивное продвижение его в формировании отношений к Миру» (прим.: автореферат диссертации на тему: «Педагогические условия организации развивающей предметной среды в дошкольном образовательном учреждении», О.Р.Родионова, Москва 2000 г.).

Выделены следующие компоненты образовательной среды:

- объекты социальной среды (семья, сверстники, другие взрослые, дошкольные образовательные учреждения)
- «одухотворенные, одушевленные» объекты предметной среды (предметы обихода, гимнастические предметы, учебно-методический комплект, специальные электронные игры, дидактические игры, игрушки и др.).

Таким образом, образовательная среда детей дошкольного образования очерчена достаточно широким кругом. Для целей физического воспитания такой широкий круг имеет важное значение, поскольку движение сопровождает ребенка не только в дошкольном учреждении, но и в быту, в семье, среди сверстников.

Физическое воспитание имеет особый характер. От его правильной организации, подчас, зависит жизнь и здоровье ребенка. Достаточно сказать, что обучение ребенка группировке может спасти ему жизнь при падении, не говоря уже о том, что неправильная осанка ведет к смещению внутренних органов, вследствие чего нарушаются их функции, а, следовательно, могут возникнуть серьезные заболевания.

От физического воспитания зависит развитие мозговых функций, развитие речи, памяти и т.д.

Таким образом, просветительская работа с родителями, членами семьи выходит на главный план.

Родители, семья должны принимать активное участие в физическом воспитании ребенка, приучать его к регулярным занятиям гимнастикой через утренние зарядки; повторения упражнений гимнастики, изучаемых в дошкольном учреждении; организации игр; контроль за правильным выполнением методик упражнений, включая дозировку и дыхание.

Важным в этом процессе является пример, совместное с детьми выполнение упражнений.

Для этих целей необходимо посещать открытые уроки, консультироваться с педагогом, читать специальную литературу и учебно-методический материал, изданный к программе.

Программой предусмотрен учебно-методический комплект, который может быть использован в работу по физическому воспитанию детей.

Это - учебно-методический комплект под редакцией доктора педагогических наук, профессора кафедры методологии гимнастики Ирины Александровны Винер-Усмановой.

Особенно важное значение имеет профессиональная подготовка педагога.

Авторами разработана программа повышения квалификации педагогов, одобренная Министерством образования и науки РФ, разработан ее электронный курс, позволяющий вести дистанционное обучение.

Важным в образовательной среде является спортивное оборудование и оснастка.

Программа представляет необходимый перечень оборудования и гимнастической оснастки.

**КОМПЛЕКТНОСТЬ ПО МАТ.ТЕХН.ОБЕСПЕЧЕНИЮ
ПРОГРАММЫ**

<i>n/n</i>	Наименование продукции	<i>ол-во (шт.)</i>	Примечание
ОСНАСТКА			
<i>Для всех</i>			
	Мяч М-20С (диам. 15 см)	5	мяч детский
	Обруч М-13 (диам.70,80 см)	5	обруч -детский 70и 80 см
	Обруч М-13 (диам.90 см)		взрослый
	Булавы (каучуковые) МJ-38 (длина 36см)	0	булавы -детские
	Булавы (каучуковые) М-34JK(длина 40,5см)	0	булавы детские
	Булавы (каучуковые) М-34(длина 44см)		булавы взрослые
	Скакалка MJ-240(длина 2,5 м, диам 0,9 см)	5	скакалка детская
	Скакалка М-280 (длина 3 м, диам 1 см)		скакалка взрослая
<i>Для мальчиков</i>			
	Палочка для RG М-630(длина 90 см, диам 2,65 см, вес 200 гр)	5	палочка для взрослых и для детей
<i>Для девочек</i>			
0	Ленточка MJ-714 (длина 4 м)	0	лента для детей
	Ленточка MJ-715 (длина 5 м)		лента для взрослых

1			
2	Палочка MJ-82 (длина 50 см)	0	палочка для детей
3	Палочка M-700G(длина 60 см)		палочка для взрослых
ОБОРУДОВАНИЕ			
4	Резиновые коврики (длина 1,8 м, ширина 62 см)	5	Резиновые коврики приобретаются для помещений, в которых нет большого спортивного зала
5	Ковер-покрытие для гимнастики Elegance. Цвет бежевый.		Ковер может быть приобретен для больших спортивных залов центров образования. Примечание: ковер должен легко сворачиваться
6	Музыкальный центр		

Программа разработана в рамках Федерального образовательного стандарта дошкольного образования и выполнена в соответствии в рекомендациями Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования Диалог (издательство «Дрофа»), 2013 год.